

# மங்கையர் மலர்

ஆகஸ்ட் '87 ரூ. 3



அன்று-  
கோமாதா  
எங்கள் குலமாதா!  
- இன்று..?



**இந்த இடம் நல்ல இடம்,  
மடும் புடைவகளுக்கு  
சிறந்த இடம்.**



**ஹனீபா**  
டெக்ஸ்டைல்ஸ்

14, சர் தியாகராஜ ரோடு, பாண்டி பஜார், சென்னை-600 017





# வளை செய்யும் வளைகை

பெண்களைப் புடைவை, தங்க நகைகள் எவ்வாறு கவர்ந்து இழுக்கிறதோ அதே போன்று கவர்ந்து இழுக்கக்கூடிய ஆபரணம் வளைவல்.

கன்னியாகுமரி முதல் காஷ்மீர்வரை எல்லா மதப் பெண்களுமே வளைவல் அணி கிறார்கள். பெண்களின் பெருஞ் சாதார னியிலாவது நன்கு வெளிப்படுத்தக் கூடியவை வளைவல்கள். வைரங்கள், பதித்த தங்க வளை வல்களைப் பணக்காரப் பெண்களும், மிக ஏழைகள் கண்ணாடி வளைவல்களையும் அணி கின்றனர்.

வளைவல்களில் ஐதராபாத் பண்பனக்கும் வளைவல்கள் மிகச் சிறந்த வேலைப்பாட்டை உடையவை. இந்த வளைவல்கள் மொகலா

வர்களில் கலைநயத்தை வெளிப்படுத்தும் வகையில் உள்ளன. பொதுவாத வளைவல் கள் மூன்று வகைப்படும். 1. காங்கன்; 2. காட்டேரி; 3. நாகன்.

காங்கன் என்பது மிகவும் அகலமாகவும் மூளை கூராகவும் இருக்கும். காட்டேரி என்பது வட்டமான மூளை உடையது. நாகன் என்பது பலவிதமான கற்கள் பதிக்கப்பட்டதாகும். ஐதராபாத் வளைவல்கள் நாகன் வகையைச் சேர்ந்ததாகும்.

ஐதராபாத்துக்கு வளைவல் தொழில் இராஜஸ்தானிலிருந்துதான் வந்தது. இராஜஸ்தானில்தான் ஆரம்ப காலத்தில் இந்த வளைவல்கள் செய்யப்பட்டு பிரபலமாக இருந்தன. இராஜஸ்தான் வேலைப்பாடுகளிலிருந்து கொஞ்சம் மாறுபட்டு இருப்பதையு ஐதராபாத் வளைவல்கள்.

ஷாஜஹானின் மனைவி பேரமலி மும்தாஜ் ஷாஹராபாத் வளைவல்களைக் கண்டு மயங் கிப் போனாள். இதனை அறிந்த மன்னர் ஷாஹராபாத்தைச் சேர்ந்த நவாப் அலி, ராஜ்பூ அலி ஆகிய இரு சகோதரர்களுக்கும் மும்தாஜாக்கு வளைவல்கள் செய்வதற்காக அரசுமனைப்போடு தங்க வைத்துக் கொண்டார் என்று சொல்வார்கள். அந்த அள விற்கு ஐதராபாத் வளைவல்கள் மிகச் சிறப் பாண் வேலைப்பாடுகள் கொண்டவை.

தரமோ என்றும்  
உயர்தரம்  
அதுவே என்றும்  
நிரந்தரம்  
அதன் நிரூபணமே எமது

**ஷப்ஷை**

வாஷிங் பவுடர்

**ஷப்ஷை**

கிளீனிங் பவுடர்

உங்கள் கிளீனிங் பவுடர்  
வாஷிங் பவுடர் உபயோகத்தில்  
25% சேமிப்புகள்

MAYUR IMPRESS TELUGU



'லாக்' என்பது ஒரு மரவண்டின் உடம்பி  
விரித்து வரும் பைசு போன்ற பொருளாக  
கும். இந்த 'லாக்'தான் வளையல் செய்ய  
மூலப் பொருளாக இருக்கிறது. லாக்னைக்  
கொடுக்க வைத்து, அசுத்தத்தை நீக்கி இதனு  
டன் மேலும் சில இரசாயனப் பொருள்  
களைச் சேர்க்கின்றனர். பின் கொத்து  
பொலான லாக்னை இரும்பு வார்ப்புகளில்  
ஊற்றுவிடுங்கள். வார்ப்புகளில் குச்சி மர  
வளையத்தைச் சுற்றிப் படர்ந்த கோத்தில்  
நங்கள் வைத்திருமையை கலைஞர்கள் காட்டு  
கிறார்கள். இந்த இரும்பு வார்ப்பு வளையத்  
தின் உள்னே அலுமினிய வளையம் கொடுக்  
கப்பட்டு முத்துக்கள், கண்ணாடியிலான ஓரங்  
கள் வைக்கப்படுகின்றன. கண்ணாடியாலான  
ஓரங்கள் வளையல்களை உறுதிப்படுத்து  
கின்றன. இந்த வேலைகளைப் பெரும்பாலும்  
பெண்களே செய்கின்றனர்.

லாக் என்னும் பைசையை அரசாங்கமே  
கிலோ ரூபாய் நாற்பதுக்கு விற்கிறது. ஒரு  
கிலோலில் சுமார் ஐம்பது வளையல்கள்  
வரைச் செய்யலாம். ஒரு நாளைக்குச் சுமார்  
நூறு வளையல்கள்வரை ஒரு பெண் செய்ய  
லாம். ஒரு வளையல் செய்யும் தொழிலாளர்  
பெண்மணிக்கு நாள் ஒன்றுக்கு சம்பளம் ரூ  
10 முதல் 15 வரை திறமைக்கேற்ப கொடுக்  
கப்படுகின்றது.

வளையல்களின் விலை அதில் பதிக்கப்பட்  
டிருக்கும் கற்களைப் பொறுத்தே நிர்ணயிக்  
கப்படுகின்றது. பம்பாயில் இருந்து பெறப்  
படும் செயற்கை முத்துக்களைக் கொண்ட  
ஒரு ஜோடி வளையல்களின் விலை ரூபாய்  
மூன்றாகவும், ஆஸ்திரேலிய உயர்தர முத்துக்  
களைக் கொண்ட வளையல்களின் விலை  
ஜோடிக்கு ரூபாய் முத்தாடாகவும் இருக்கிறது.

இந்தியாவில் தயார் செய்யப்படும் வளை  
யல்களிலே நீண்ட நாள் உழைக்கக் கூடியது  
ஐதராபாத் வளையல்கள்தான். சூரி பஜார்  
ஐதராபாத்தின் முக்கிய வளையல் விற்கும்  
கேந்திரமாகும். ஐதராபாத்தில் சாரியினு  
ரைப் பார்க்க வரும் உல்லாசப் பயணிகள்  
கவனத்தை வளையல் பஜாரான சூரி பஜார்  
கும் கவருகிறது.

— ஹரிதன்



**ASWINI CHEMICALS**  
KITCHIPALAYAM, SALEM - 636 015

தமிழ்நாடு கேரள மற்றும்  
கர்நாடகாவில் எங்கும் கிடைக்கிறது.



# கல்கி

**ஆகஸ்டு 2**  
**ஆண்டு மலர்**  
 அதிக பக்கங்கள்;  
 அருக விலை.

**ரூ 1,500/-**

**முதல் பரிசுச் சிறுகதை**

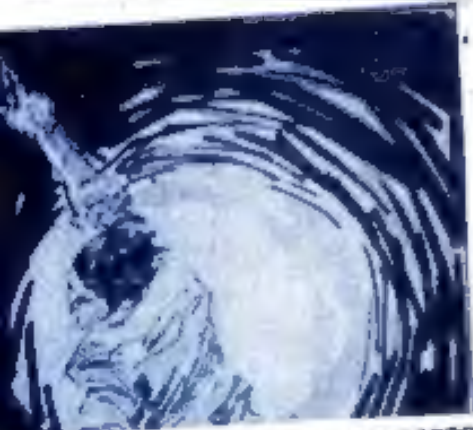
**இலங்கைப்**

**பன்னாட்டில்...**

**வாஸந்தி**

எழுதும்

பரபரப்பான தொடர்கதை.



**நிற்க  
 நழுவு  
 வேண்டாம்!**

ஆரம்பமாகிறது

**தமிழகவயல் குட்டிகள்**

கதாநாயகத்தம்: சுபா

படப் பிடிப்பு: கியாகா

**சின்னக்குயில் சக்திரா**

- கவர்ட்டுகள்



அன்று:

# கோமாதா எங்கள் குலமாதா!

இன்று..

மஞ்சளா ரமேஷ்

"உக கல்வர கன்று அனாத அனவிலாத்  
வாத்ஸல்யத்துடன் திரும்பிப் பார்க்கிற  
நாம்; நாயும் குழந்தையுமாகக் கனிந்து நிற்கும்  
அந்தக் காட்சியைக் கண்டு மெய்ச்சிவிக்  
காதவர்கள் யார்? அப்படிப் பிரேமமயுடன்  
நாலாய் வருடும் அந்தக் கன்றிற்காகப் பசு  
பாலைச் சுரக்கிறது, இந்த உலகத்திற்கும் ஜீவ  
சத்துக்களைத் தன் பால் மூலம் கொடுக்கி  
றது. அப்படி அன்புடன் பாலை அளிக்கும்  
அந்தப் பசுமாட்டை போஷித்தவர்கள் வாழ்  
வில் சுகல செனபாக்ஷியங்களையும் பெறு  
வார்கள்..."

இப்படி அழகிய கவிதை யார் அன்பு  
யும், கருணையும் குழைத்துக் கூறுகிறது.

ரிக்வேதம் (1 - 184) என்சுரர் சுந்தர  
சாஸ்திரிகள்.

"இங்கிரீஸ்வதுவகபத்னிவகமும்வத்சம்  
இச்சித்தி

மனஸா அப்பாகாது ஸ்வாநுரா

அஸ்விப்பயாம்  
ப்போ அக்ஷியேயம் சாலர்த்தம் மஹது  
செனபாக்ய..." (ரிக்வேதம் 1 - 184)

உலகில் உதித்தவுடன், லாய் நிறந்து  
அழும் கிஷுக்கு அமுதநாரையாகத் தன்  
பாலித்தருகிறான் அன்னை. அவனுக்கு வயிறு  
குளிரிறது. உலகில் முதல் ஸ்தானம் அன்  
னைக்குத்தானே! அவளிட்ட அமுதுக்கு  
அடுத்தபடியாக 'மோ' தன் பால் அளிக்





கிறது. அதனால்தான் பக மாட்டை 'கோமாதா' என்று பூஜித்தார்கள்.

தன் கண்களையாத்தல் வந்துடன் வழுபுப் பிரேமபுடன் உலகத்தும் பால் தரும் பக மாட்டைத் தெய்வமாகவே கருதினார்கள். அதைத் தங்கள் கண்கள் போலக் காத்தவர்கள் எத்தனை பேர்?

நம்பாதவர்கள் கிந்திதாலும் பக மாட்டின் இன்னின் பகுதியில் இன்னின் தெய்வம் உறைகிறது என்று கூடக் குறிப்பிட்டார்கள். பால் தரும் 'மடி'யில் வட்கமிவாசம் செய்வதாகச் சொன்னார்கள்.

ஒரு குடும்பங்கள் ஒவ்வொரு தாளும் தந்த குடும்பங்கள் முக்கியமாகச் செய்வ வேண்டும் என்றார்கள். அவற்றில் 'கோ சம்' ரட்சனை'யும் ஒன்று.

அந்தப் பகம் பொற்காலத்தைப் பற்றி ஏன் இத்தனைக் கதைகள்? இன்றைக்கு நம் நாட்டில் பக மாடுகள் படும் வதைவைப் பார்க்கும்போது மனம் குமுறுகிறது. (எத்த மிருகத்தைத்தான் மனிதன் வதைக்கவில்லை என்பதற்கான? விவங்குகள் நல்லவை தான். மனிதன்தான் கொடுமைவான்பவனோ?) பக மாடு தனிப்பட்ட விடுகளில் அதிகம் இல்லை. பெரிய நகரங்களில் 'ஆலின்' போன்ற கூட்டுறவு நிறுவனங்களில் வாங்குபவர்கள் அதிகம். அதே அளவிற்கு பால் காரர்களும் பாலைத் தொழில் முறையில் விற்றத்தான் செய்கிறார்கள். அவர்களில்

பெரும்பாலோர் அறிந்த ஒன்று 'செரரப்பூசி' என்னும் கொடுமை!

இது என்ன? மாடு இத்தனும் என்ன பாடுபடுகிறது? பஞ்சகிரானைச் சேர்ந்த டாக்டர் குலசேகரனும், கண்ணனும் இதைப் பற்றிக் கூறுகிறார்கள் —

“செரரப்பூசி” என்று பேசக் வழக்கில் சொல்லப்படுவது ‘ஆக்ஸிடோனின்’ என்னும் ஹார்மோன் இன்ஜெக்ஷனைத்தான்.

இது அநேகமாக இந்தியா முழுவதும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. கிராமங்களில் இது அதிகம் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. ஏனென்றால் பால்பிரபன் என்பது கிராமங்களில் முதல் தொழில் இல்லை. விவசாயத் திருத்ததான் முதன்மை.

ஆனால் பால் பிறப்பிப்பதைத் தொழிலாகக் கொண்ட பால் காரர்களில் பெரும்பாலோர் இதை உபயோகிக்கிறார்கள்”

“இத்தனின் செய்குத்தினால் என்ன ஆகும்?”

இது ஒருவரை ஹார்மோன்



இன்ஜெக்ஷன். பக மாட்டின் மடியிலிருக்கும் பாலின் கடைசி சொட்டு வரைக் கறந்து விடலாம்.”

“இதனால் என்ன நன்மை ஏன் கிழிர்கள்?”

“இந்த ஆக்ஸிடோனின் இயல்பாகவே எல்லா உயிர்களிலும் இருக்கும் ஹார்மோன். இதை அநேகமாக ஊசி மூலம் செலுத்தும் போது பக மாட்டின் உடலில் இயங்கி மடியில் பால் தங்க விடாமல் முழுவதும் கரக்கத் தூண்டுதேறு.”

பக மாடு பாலைத் தன் கன்றிற்காகத்தான் கரக்கிறது. கன்றை மாட்டிடம் விடும் போது தான் அது தூண்டப்பட்டுப் பால் கரக்கும். ஆனால் இந்த ஊசி போட்டால் இதெல்லாம் தேவையேயில்லை. பாலை முழுவதும் கறத்து விடலாம்.

அடுக்கத் தேவை இருக்கும் சில பால் காரர்கள் பால் கறந்து இரண்டு மணி நேரம்



கழித்து மீண்டும் ஊசி பொட்டுப் பால் கறக் கொடுக்க. ஆனால் அதற்குத் தக்க நீளி வயக்க மாட்டார்கள். இதனால் உடம்பிலுள்ள கொழுப்பு மற்றும் தீவசத்துக்கள் பாலாக மாறுகின்றன. உடம்பு தோஞ்சாளுகிவிடும். அது தன் உடம்பே உருக்கிப் பாலாகத் தர வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது.

நீங்கள் பார்த்தீர்களானால் பல பசு மாடுகள் எலும்பும் தோலுமாக இருக்கும். சரி யான ஆகாரமும் இல்லாமல், பாலும்கரந்த ஆக வேண்டிய உடம்பத்தில் விரைவில் மிகக்ஷண நிலைக்குப் பசு மாடுகள் வந்து விடுகின்றன...

என்ன கொடுக்க? மனிதனுக்குத்தான் என்ன பேராசை. வாலிய்வா தீவன் கன் இந்த மனிதர்களிடம் கிக்கு என்ன பாடுபடுகின்றன. நிலைக்கவேண்டியிருக்கக் கூடாமாக இருக்கிறது. கூடவே ஒரு சத்தேகம். இப்படி இவர்கையாக அய்யாமல் அதனைக் கஷ்டப்பட வைத்துக் கறக்கும் பாலைக் குடித்தால் ஏதேனும் தீங்கு ஏற்படுமா?

"பச்சையாகக் குடித்தால் கெடுகிறதான். ஏனென்றால் அத்தப் பாலிலும் ஆக்ஸிடோஸின் இருக்கும். உடலில் அதிகப் படியாக இத்தஹார்மோன் சேர்த்தால் கெடுகிறதான். கர்ப்பமாக பெண்கள் குடித்தால் மிக பாதிக்கப்படும். சிறு குழந்தைகளுக்கும் தீங்குதான்.

ஆனால் நம் நாட்டில் பாலை அண்வகுமே காய்ச்சிதான் குடிக்கிறோம். பாலைக் காய்ச்சி

விட்டால் எந்தக் கெடுதியும் இல்லை...

என்கிறார் டாக்டர் குலசேகரன்.

மனித குலத்திற்கு யரும் தீங்கு ஒரு பறவிற்கு, மாட்டிற்கு அன்றாடம் தடக்கும் இந்தக் கொடுமையில் இருந்து மீட்கியே விடையதா? பிராணிகள் தலத்திற்காவே உன்ன பாரத பிராணினால் வாரியத்தை அனுமினோம்.

இதற்காக ஒரு தனிச் சட்டமே இருக்கிறது. பிராணிகள் வதைத் தடுப்புச் சட்டத்தின் கீழ். பிராணிகளின் உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் வகையில் அதன் உரிமை வசனிகள் தடுத்து கொண்டால் அவர் களைப் பற்றிப் புகார் செய்யலாம். குற்றம் நிறுவிக்கப்பட்டால் ரூ. 50/- அபராதமோ, ஒரு வருடம் வரை சிறைத் தண்டனையோ உண்டு. ஆனால் இது நடைமுறையில் அய்ய வளவு சக்திமிக்க சட்டம் எனச் சொல்ல முடியாது. அபராதத்தை எளிமைவாகக் கட்டிவிட்டுப் போய்விடுவார்கள்....

"அப்போ இதற்குச் சட்டப்படி எப்படித் தான் தீர்ப்பு காண முடியும்?" என்றேன்.

"அந்த ஊசி மருத்தை எளிதில் கிடைக்க விடாமல் செய்தால் நன்றாக இருக்கும். 'ஆக்ஸிடோஸின்' ஊசி தருந்த மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படிதான் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்று இருக்கிறது. ஆனால் சாதாரணமாக மாட்டுத் தீவனைக் கடைவில்கூட இது கிடைக்கிறது. விடையும் தாற்பது பைசா தான். 'மாடு சரிவாகப் பால் கறக்கவேயா'?





மாசு மருவற்ற  
மங்கையின் அழகிற்கு



# சாந்திக்

(இயற்கை மூலிகைகளால் மூப்பூக்க டாகரிக்)

சாந்திக் மூகப்பருக்கள், கரும் திட்டுக்கள், கரும்புள்ளிகள், வேர்க்குரு போன்றவற்றை நிக்ரும்.

சாந்திக் மூக அழகிற்கு மெருகட்டி பட்டுப்போல் பளபளக்கச்செய்யும்.

சாந்திக் மூக அழகிற்கு பிரசித்திப்பெற்ற இரத்தோளையிை ஓரூ வம்சத்தினரும், மக்களும் பின்பற்றும் சுகம ஆரோக்கிய குறிப்புக்களாகொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது.

சாந்திக் இரத்தியாவில் மூதன்முதலாயாக அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது.

சாந்திக் முழுவுதும் இயற்கை மூலிகைகளால் மட்டுமே தயாரிக்கப்படுகிறது. எவ்வித ரசாயன கூலப்பும் கிடையாது.

ஆண் பெண் எல்லா வயதிலாருக்கும் ஏற்றது.

கம்பியோலா கல்

தர்ஷண டிரெடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ்  
46, பகல்வா ரோடு, தி.கா. சென்னை-600 017  
போன் : 44 39 53

தமிழ் காட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும்  
விநியோகஸ்தர்கள் தேவை

சென்னை தகர விநியோகஸ்தர்:  
மெய்யார்ஸ் கால்கொடிக் ஏஜென்ஸிஸ்,  
99/1, பொன்னப்ப செட்டி தெருவு,  
சென்னை - 600 003.

சமையலறைக்கு  
பெருமை சேர்ப்பது

**Jain** ஜேயின்

செப்பு அடியுடன் கூடிய  
ஸ்டேயின்லஸ் ஸ்டீல்  
பாத்திரங்களே !



- ★ 60 சதவீதம் எரிபொருள் சிலவு மிச்சம்
- ★ சீரான மற்றும் உடனடி குடு
- ★ உணவு தீயாது
- ★ அதிக காலம்

செப்பு உலிவதில்லை வாழ் நாள முழுவதும் உத்திரவாதம்

கிடைக்கும் இடம்:

ரத்னா ஸ்டேயர்ஸ் (பர்ம்)

சிவா காம்பளெக்ஸ்

47, பாண்டி பஜார், சென்னை-600 017  
போன் : 442952 / 442942



### ‘ஆக்ஸிடோஸின்’

ஆக்ஸிடோஸின் என்னும் ஹார்மோன் இன்றென்ஷன் முதலில் மனிதர்களுக்குக் குறிப்பாகப் பெண்களுக்காகக் கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. தாய்ப்பால் குறைவாக இருந்தால் மிகக் குறைந்த அளவு போடுவார்கள். பிறகு மாட்டிற்கு மடியில் ஏதேனும் வியாதி இருக்குமானால் அதை ஆராய இந்த ஹைபலன்படுத்தப்பட்டது. மடியிலுள்ள பால் அகற்றிவிட்டு மருத்திட வசதியாக இருக்கும். ஆனால் இதையே நாளடைவில் ஒட்ட ஒட்டக் கறக்கப் பயன்படுத்த ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

சொரப்பூரி போடேன்யா என்று பெப்போக்காரர் கொடுப்பதும் உண்டு. எனவே - ‘ட்ரக் கண்ட்ரோல் ஆக்ட்’-இன் கீழ் இந்த மருத்து அய்வளவு எளிதில் கிடைக்காத அளவில் செய்து விட்டால் கொடுமைக்கு ஆளாகும் மாடுகளைக் காப்பாற்றலாம்” என்கிற பிராணிநலவாதிகள் செய

வாளர் பாடி.

இதைப் பற்றிப் பால் காரர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்? அவர்களில் ஒருவரைக் கேட்ட போது -

“தாய்களும்மா அருவியிமாணசிபோடப் போனோம்? மூன்று விட்டக் கறக்கற மாடு ரெண்டு விட்டக் கறத்தா என்ன பண்ணது? சிலது கவடு மாடுக்களா இருக்குமே. மடியில பாலவுட்டா அப்படியே கொறத்தக் சீக்கிரமா வத்திப்பூடும். அதுக்குத்தான் ஹை போடு போம். மத்தபடி நல்லாக் கறக்கற மாட்டுக் கெல்லாம் போடறது இல்லை...” என்கிறார்.

சிலர் இப்படி இருக்கலாம். ஆனால் பலரிடமும் மதையும் தோஷமாகி, உயிரைக் கண்களில் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் மாடு கந்தானே இருக்கின்றன? மாட்டிற்கு ஹார்ம் இருந்தால் கூட, அது ஹார்ம் காரணமாக ஆகாரமும் சாப்பிடாத நிலையில் ஹை போட்டும் பால் கறப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

இவைகளைச் செய்வால் பாரக்கும் போது மனிதர்கள் மிகுக்களுக்குச் செய்யும் கொடுமைகளை இன்னும் வன்மையாகத் தண்டிக்கச் சட்டங்கள் வரவேண்டும். மிகுக்களின் பால் மாறுக் காதல் கொண்ட பால் குப்பினி தேவிகள் பிரக்கவேண்டும்.

கழுத்துப் புண்ணோடு வானில் நுரை தள்ள வண்டி இழக்கும் மாடுகள் தாய் எத்தனை?

அது நன்னாட ‘சொடேர் சொடேர்’ என ரப்பர் புதுபால் அடித்து அளவிட முடிவாத பாரத்தை இழுக்க வைக்கும் மனிதனின் அரக்கத்தனம்தான் எத்தனை?

அன்று -

அவ்வாக்கு அடுத்தபடியாகத் தனக்குப் பாலமுதத்தை அளித்த பக் மாட்டை வணங்கி வழிபட்டார்கள். அது ‘அன் போடு’ அளித்த பால் கண்டார்கள். இன்று -

அதன் சமதமைய, ரத்தத்தைப் பாலாகப் பிழித்து கறக்கிறார்கள்!

ஆமாம். நாகரீகத்தில், விஞ்ஞானத்தில் உலகம் ரொம்ப முன்னேறிவிட்டது!

### உங்கள் கவனத்திற்கு.....

- \* பிராணிகளுக்குச் செய்யும் கொடுமைகளை தங்கள் பார்க்க நேரிட்டால் அருகிலுள்ள SPCA (இதுவும் பிராணி வதைத் தடுப்பிற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டதே) அலுவலகத்திலோ, பிராணினய வாரியத்திலோ புகார் செய்யலாம்.
- \* மகனீர் தொண்டு நிறுவனங்கள் தங்கள் சேவைகளில் ஒன்றாக இதை ஏற்கலாம்.
- \* உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பிராணிகளை நேசிக்கும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.





இந்த அபரக யுகத்தில் ஒய்வொரு லு-  
டியும் ஸ்பீனாஸ்க் அத்தியாவசியமும் பிடித்  
துள்ளது. காப்பி மிகக்ஷண் இறங்கிய  
வகையோடு, பாலைக் காய்ச்சிய உடனே, தனித்  
தனி ஸ்பீனாஸ்குகளில் சூடாய்க் கொட்டி,  
வைத்துக் கொண்டால் ஒய்வொருவருக்  
காய்க் காப்பி கலந்து குடு செய்து... எரி  
பொருள், நேரம், மிக்ஷம், காலை நேர அப  
ரகத்தில் ஏற்படும் எரிச்சலை வரது,  
கொஞ்சமாய்க் காப்பி கலந்து உட்கொண்டு,  
பாத்திரம், கரும்புள்ளி குத்திக் கொள்ளும்  
அவலம் ஏற்படாது.

ஸ்பீனாஸ்கை உபயோகித்தால் மட்டும்  
போதாது. அதைப் பாதுகாப்பாய் வைத்துக்  
கொள்ளும் விதிமுறைகளைக் கடைப்  
பிடிப்பது அவசியம்.

1. அதிக சூட்டை அதிக நேரம் தீடித்து  
வைத்துக் கொள்ள ஸ்பீனாஸ்கை முழுவதும்  
நிரப்புகள். (பாதி, மூக்கால் ஸ்பீனாஸ்க்  
நிரப்பக் கூடாது.) மிகக் சூடான அல்லது,  
மிகக் குளுமையானதாய் பானாவில் ஊற்  
றப்படும் பானம் இருக்க வேண்டும்.

2. ஸ்பீனாஸ்க் நிவரென்று சூடான  
(அல்லது) குளிர்ந்த பானம் விடுவதை ஏற்பது  
சற்று சிரமம் சூடான பானம் மாற்று முன்  
ஸ்பீனாஸ்கில் வெதுவெதுப்பான வெந்திரி  
ஊற்றி வைத்து ஊற்று நிமிடம் சுழித்து வைத்  
தனா ஊற்றி விட்டு பானத்தை ஊற்றி வைக்க  
வும். இதேபோல் மிகக் குளிர்ந்த பானம்  
ஊற்று முன் பச்சைத் தண்ணீர் ஊற்றி ஊற்று  
நிமிடம் சுழித்து, தண்ணீரைக் கொட்டி  
விட்டுக் குளிர் பானம் ஊற்றி வைக்கவும்.

3. பால் நிரித்து போகாமல் தடுக்க  
வேண்டுமா? ஸ்பீனாஸ்கில் ஊற்றி வைக்கப்  
படும் பால் மிகக் சூடாய் அல்லது மிகக்  
குளிர்ந்து இருக்க வேண்டும். பாலை ஊற்றுப்  
முன் ஸ்பீனாஸ்கைக் சூடான அல்லது  
குளிர்ந்த பானம் ஏற்றும் தட்பவெப்ப நிலைக்  
குத் தயார் செய்ய வேண்டியது (2 ஆம்  
குறிப்பு) அவசியம் வெதுவெதுப்பான பாலை  
ஸ்பீனாஸ்கில் ஊற்றி வைத்தால், அது  
நிரித்து போவது தவிர்க்க முடியாதது.  
மேலும் ஸ்பீனாஸ்கிலின் மூடி, உப் இவற்றை  
யும் வெந்திரில் சுத்தம் செய்து பிறகு மூட  
வும்.

4. ஸ்பீனாஸ்கில் ஊற்றப்பட்ட உச்சத்து



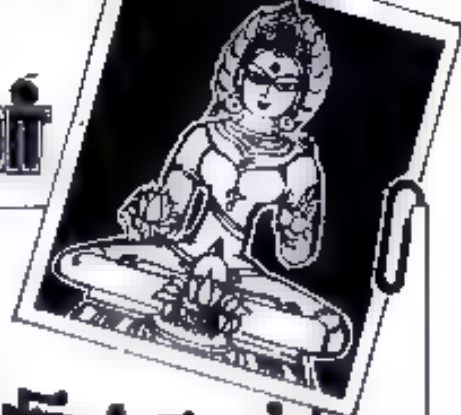
இன்ய  
கூடுனக்த்,  
ஃபளாஸ்க்!

கவைபித்து போவதைத் தடுக்க... ஸ்பீனாஸ்க்  
வில் ஊற்றப்படும் முன் கவை இரண்டு  
முறை லுடிக்கட்டி, தண்ணீர் சூட்டில் ஊற்றி  
வைக்க வேண்டும். உ இதைத் துணுக்குகள்  
ஸ்பீனாஸ்கில் ஊற்றி வைக்கப்படும் மயில்  
இருக்கக் கூடாது. இப்படிச் செய்தால் மனை  
மிகக் கவையான உ ஸ்பீனாஸ்கில் இருக்கும்

ஸ்பீனாஸ்கை உபயோகிக்காத  
நேரங்களில் முழுவதும் அதைப் பாலையும்  
எடுத்து வைத்து, ஸ்பீனாஸ்கைத் திறந்து  
வைக்கவும். சில ஸ்பீனாஸ்க்குகள் தலை  
மேலாய்த் தொங்க விட முடியும். அப்படித்  
தொங்க விடுவதால் திறந்து இருக்கும்  
ஸ்பீனாஸ்கில் காப்பு, உ போன்றவை அகத்  
தம் செய்ய முடியாது.

1. ஸ்பீனாஸ்கை நேரடியாகக் குறாய்த்

# அருஞ் சிற்பம்: மங்கையார் மலர்



நீங்கள்  
மகவும் வீழும்பும்

## நவராத்திரி கிறிப்துழ்!

- நவராத்திரியை 'சுதேவன்சூர்'வாக  
ஆக்கலாம்!
- நவராத்திரிக்கான சிறப்புச் செய்திகள்!!
- பெண்களுக்கான  
வகைவகைத்  
தகவல்கள்!!!

**இரட்டைச்**  
சிறப்புத் தகவல்!

தண்ணீரில் பிடித்து அலம்பிக் கூடாது.

2. பிபினாஸ்கைத் தண்ணீர்த் தெட்டடி  
வில் முக்கி அலம்பிக் கூடாது.

3. பிபினாஸ்கில் வெந்நீர் திரப்பி சில  
மணிபூன் சனையல் சோடா உப்பைப்  
போட்டு வெந்நீர்ப்பங்களுக்குப் பிறகு, மென்  
மையான பிரஷ் கொண்டு சுத்தம் செய்ய  
வும். உலர்ந்த சோப்புத் தூளும் உப்போடுக்க  
வாரம். சாம்பல், இளநீர் பவுடர்கள் ஆடு  
யவை கீறல் உண்டாக்கக் கூடியவை.  
இவற்றைத் தவிர்த்தல்.

பிபினாஸ்கின் மேல் பாகத்தை, சோப்பு  
தீரில் சுரத்துவாசியை நனைத்து நன்கு துடைத்து  
உலர விடவும்.

பிபினாஸ்கின் பினாஸ்டிக் கப். அடைப்  
பால் இவைகளை சோப்பு தீரில் அலசவும்.  
அழுக்கு அடைந்திருந்தால் மென்மையான  
வளையும் தன்மையுடைய பிரஷ்ஷால் சுத்தம்  
செய்யவும். பினாஸ்டிக் பாகங்களை வெந்நீ  
ரில் அலம்புதல் கூடாது.

வாய் அகன்ற பிபினாஸ்குகளில் ஐஸ்  
க்யூப்களை வைக்கும்போது, பிபினாஸ்கை

நிறுக்கவாத்து, தட்டென்று ஐஸ் க்யூப்களைப்  
போடக் கூடாது. பிபினாஸ்க்கைச் சாய்த்து  
வாய்க்குசெ ஐஸ் க்யூப் போட்டு, மெதுவாக  
நழுவி உள்ளே செல்லச் செய்யவும்.  
பிபினாஸ்கில் இருந்து ஐஸ் க்யூப் எடுக்க  
உலோக ஸ்பூன் உபயோகிக்கக் கூடாது.  
கீறல் விழும். பிபினாஸ்க் ரீபேஸ் உடையும்.

பல பிபினாஸ்குகளில் அடிப்பறம் திருவித்  
திறக்கும் அளமப்புகள் இருக்கும். தவறுத  
லாய் பிபினாஸ்கின் பினாஸ்டிக் உறைக்கும்  
ரீபேசிங்வுக்கும் இடைப்பட்ட இடத்தில் சிறை  
நேரிடும் திரவத்தை நீக்க, ஜாக்ஹை  
யாய் அடித் திருகு அளமப்பைக் சுழற்றி,  
சுத்தம் செய்ய யறுபடி முடிந்த அளவு டைட்  
டாய்த் திருவி விடவும். ஜாக்ஹையாய்க்  
கையாண்டால் தெரிமோ பிபினாஸ்குகள்  
பிடித்து உறைக்கும், வேலை பளுவைக் குறைக்  
கும் இனிய இல்லச் சிசேவிதி.

— எவன் பிபினாஸ்க் நிறுவனத்தவரின்  
How to care for your Eagle Plak என் ற  
கையெட்டில் இருந்து தொகுத்தவர்;

— கனகவல்லி சாரங்கபாணி





## சுவைத்து மகிழ்ந்து வளர்ச்சி அடைந்திடும் வாழி-ஃபாரெக்ஸ்

| குழந்தையின் உயரம்<br>மற்றும்* எடையை<br>சோதித்திருக்கும் | ஆண் குழந்தை<br>எடை உயரம்<br>(கிலோ) (செ.மீ.) |      | பெண் குழந்தை<br>எடை உயரம்<br>(கிலோ) (செ.மீ.) |      |
|---|---|------|--|------|
| 3 மாதம்   | 5.2   | 59.1 | 4.9  | 58.4 |
| 6 மாதம்   | 6.7   | 64.7 | 6.1  | 63.7 |
| 9 மாதம்   | 7.3   | 68.2 | 6.9  | 67.0 |
| 12 மாதம்  | 8.4   | 73.9 | 7.8  | 72.5 |

\*இதில் இந்திய குழந்தை எடையை  
ஆரவரில் கொடுத்த  
எடுக்கப்பட்டது.

இதில் இந்திய குழந்தைக்கு  
மட்டுமே தரப்பட்டது.  
குழந்தையின் உயரம் உட்கார்  
பாட்டில் திருத்தியதை  
கவனிக்க இயலாது.

வளர்ச்சியை பாப்பை -  
பாப்பைப் பழக்கி  
இவ்வளவு பெற்றி - இதை  
அறியுங்கள் இங்கே:  
கொண்டியா லிமிடெட்  
FFD-24 டாக்டர் அர்ச்சி  
பெண்டி கோட், ஒவ்வி  
பம்பாய்-400 025.



உங்கள் குழந்தை  
பரிபூரண அபிவிருத்தியும்  
வளர்ச்சியும் அடைந்திட  
போஷாக்கு சுவைந்த  
ஃபாரெக்ஸ்  
அறிவுங்கள்.

**ஃபாரெக்ஸ்**  
சுவைத்து மகிழ்ந்து வளர்ச்சி  
அடைந்திடும் வாழி

“அண்ணி! அண்ணி!” கூலியபடி உள்பே வந்தான் வித்யா. படுவேலும் இல்லாமலிருக்கவே நேராகக் கொல்லைப் புறம் வந்தான்.

ஒரு கூடைப் பாத்திரத்தைப் பரப்பியபடி உட்கார்ந்து அவைகளைத் தேய்த்துக் கொண் டிருந்தான் அண்ணி பத்மா.

கைவிரிசுத பேப்பரைச் சுருட்டி நின்ற இடத்திலேயிருந்து ஹாலில் விசிவிட்டு வித்யா பத்மாவை நோக்கி வந்தான்.

“ஒரு தரம் சொன்னு உங்களுக்குத் தெரி யாதா! நெனச்சதையே செய்வனாமனு வீம்பு பிடிக்கிறபோதுதான் எங்கு உங்க மேலே சொல்ல முடியாத கோபம் வருது” சுத்திய படி பாவாடைபைத் தூக்கிச் செருதி அண்ணி யின் அருகில் உட்கார்ந்தான் வித்யா.

அண்ணி நிமிர்ந்து பார்த்துச் சிரித்தான்.

“ப்ச... யார் செஞ்சா என்ன? இன்னடிடிபுட் போயிட்டு வரதேனாக்குக்களைப்பா இருக்கு. இதையும் செய்வ விடுவானேன்னுதான்...” அண்ணி இழுத்தான்.

“அய்ய... காலிவிலேருந்து அம்மா கம்மாதான் இருக்காங்க. அதனால எங்க கஷ்டம் பத்தி யோசிக்கறங்க. நூக்கைத் துருத்தி வக்கனைக் கூட்டியவாடி தேய்த்து

வைத்திருந்த பாத்திரங்களைக் கழுவினான் வித்யா.

அண்ணி துவைத்த துணிகளைப் பிழித்து உலர்த்திவிட்டு உள்ளே வந்தபோது எதிர் அறைவில் அம்மா புத்தகங்களைப் பரப்பிய படி உட்கார்ந்து இருந்தான். அம்மா இப்படிப் புத்தகம் படிப்பது வித்யாவுக்கு எல்லித ஆச்சர்யத்தையும் தரவில்லை. அண்ணன் ரசுவாக்குக் கலிவாணமான நான் முதலாக அம்மா இப்படித்தான் மாறிப் போனான். மருமகன் வீட்டுக்கு வந்தாகிவிட் டால் மாமிவாரின் கடமை முடிந்துவிடுகிறது என்கிற மாதிரி வீட்டு வேலைகளில் இருந்து ஒதுங்கினான்.

அண்ணன் ரசுகூட பெண்கள் வேலை செய்வமட்டுமே பிறத்தவர்கள் என்ற எண்ண முன்னவன். அதனால அம்மா நுதுங்கினது சரி என்பது போல, கமையை ஏற்க வேண் டியவன் தன் மனைவியை என்பது போல வழுக்கம் போலவே இயங்கினான்.

ஆனால் அண்ணி வந்த பின்பு வித்யாதான் மாறிப் போனான். அம்மா சமைவலறையில் இருந்தவரை ஒரு டபரா டம்ளரைக் கூட எடுத்து வைக்காதவன் அண்ணி வந்த பிறகு கூடமாட வேலை செய்கத் தொடங்கினான்.

புறவாழை நெயர்





அம்மாவைக்குக்கூட இதில் கொடும்பாது.

"போடி பொல்லாத அண்ணியைக் கண்டிட்டா. வீட்டுக்கு வந்த மருமவன்னு வேலைதான் இருக்கும். என்னமோ மாஞ்சு போலிவே" என்று வித்யாவை விண்டங்கூடச் செய்து இருக்கிறான். வித்யா சிரித்தபடி ஓடி விடுவான்.

அண்ணி சமையலறையில் இருவருக்கும் தட்டுப் போட்ட சந்தம் கேட்டு வித்யா தன் திணைவிற்கு வந்தாள். அண்ணி சிரிப்புடன் சமையலறை வாசலில் நின்றுவிருந்தாள். இருவரும் சாப்பிட்டு உட்கார்த்தார்கள். அண்ணன் சாப்பிட்டுவிட்டுக் கிணற்பும் போது அம்மாவும் சாப்பிட்டுவிடுவான். இவர்களுக்குவரும்தான் சேர்த்து சாப்பிடுவார்கள். சாதம் பரிமாறவும் அம்மா வருவதில்லை. இதுவே இருவருக்கும் வசதியும்கூட. பெகலதற்கு முடியுமே!

அண்ணி பரிமாறினாள்.

"கேதாரபுரத்து அத்தை வந்திருந்தாக" என்று அண்ணி சொல்கிறாள்.

"எப்ப?"

"காலை. நீ கூடப் பிளாகக்குப் போன பெருடி."

"என்னவாம்?"

"அவர்களைட நாத்தி மகனுக்கு ஒண்ணக் கூட்டலாமனு பேசத்தான்."

"என்ன அண்ணி? அதுக்கெல்லாம் இப்ப என்ன அவசரம்?" சலிப்புடன் கேட்டான் வித்யா.

"உஹ்!" அண்ணி அடக்கினாள். "இத பாரு வித்யா! இதெல்லாம் தாமா பார்த்து நம்ம இஷ்டப்படியெல்லாம்தடக்கிற காரியமில்லை. டேவுன் அருளால நடக்கிற விஷயம்."

வித்யா எதுவும் பதில் அளிக்காமல் கேட்டுக் கொண்டு இருந்தாள்.

"ஐதகமெல்லாம் பார்க்க வேணும்னு அம்மா சொல்லிட்டாங்க. உங்களுக்கும் அண்ணனுக்கும் சம்மதம்னு சொல்லலாம்னு அம்மா சொன்னாங்க. அண்ணன் எதுவும் சொல்ல மாட்டாரு. உன்னிஷ்டம்னுமே சொல்லிடுவாரு. உன் சம்மதம்தான் முக்கியம். கேதார புரத்து அத்த ரொம்ப நல்லவங்க. பணம், அழகு இதெல்லாமனுஷங்களுக்குத் தேவைமில்லை. மனசு நல்லாவிற்குக் கணியம். அண்ணி சாதத்தை அளித்தபடி பேசிக் கொண்டிருந்தாள்.

அண்ணியின் பேச்சு வித்யாவின் கண்களில் நீரை வரவழைத்தது. ஏறிட்டுப் பார்த்த அண்ணி பஸத்து போனாள்.

"அச்சோ! வித்தி பிடிக்கலாம்னு சொல்லிடு. இதுக்கு எதுக்கு அழணும்? வேறே யாதையும் பார்ப்போம்."

பற்கள் பளிச்சி. வித்யா சிரித்தாள். "எனக்குச் சம்மதம்தான் அண்ணி" வெட்கத்துடன் குனிந்தாள்.

"இன்னமும் சாப்பிட்டாக்கலையா? என்ன தான் பேச்சு இருக்குமோ இருபத்து நாளுமணி நேரத்துக்குப்" அம்மா ஹாலில் இருந்தபடி கேட்டாள்.

இருவரும் உழைக்கார்கள். அண்ணன் மாலை வந்ததும் அம்மா விஷயத்தைச் சொன்னாள். அண்ணி கொன்னதை அவன் பிரதிபலித்தான்.

அண்ணி ஒரே மாதத்தில் வித்யாவின் திருமணம் முடிந்தது. அண்ணிக்குத்தான் வித்யாவைப் பிரிவது கஷ்டமாக இருந்தது. புறப்படுகையில் அடக்கமாட்டாமல் அண்ணிப் பொங்குகையில் "அடுத்தாப்பல இருக்கிற பிராமத்திலிருந்து இங்கு வர அனாமணி கூட ஆடாது. வந்தாப் போச்சு" என்று சிரித்தபடி மாப்பிள்ளை சொன்னார். அதன்படி மூன்று நாளை வந்து போனார்கள்.

இன்று சாயந்திரம் அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு வித்யா வீட்டுக்குப் போவதாகக் காலைவிடையே ரகு சொல்லிவிட்டுப் போயிருந்தான். மாலை, வேலைகள் முடிக்கும் பணியில் பத்மா ஈடுபட்டிருந்தபோது பெய் ஓலித்தது. பத்மா கதவைத் திறந்தாள்.

வாசலில் சின்னப் பெட்டியுடன் வித்யா தலிவாக நின்றுவிருந்தாள். முகம் சோர்ந்து காணப்பட்டது.

"அவர் யாரிலையா?" கேட்டபடி நின்றான் பத்மா.

## மீனா ராஜகோபாலன்



"பத வரலா அன்னா. நான் மட்டும்தான் வந்திருக்கேன். உன்னை வான்னு சொல்ல மாட்டாய்ங்களா?" சொல்லி விட்டுப் படிவேறி னுள் வித்யா.

பத்மாவுக்கு வித்யாவின் இந்தப் பேச்சு அதிர்ச்சி அளித்தது என்றாலும் நிமிடத்தில் தன்னைச் சமாளித்துக் கொண்டாள்.

"ஐயோ! என்னப்பா இது! சலியாண மாரி ரெண்டு மாசம் தானாருது. அதுக்குள்ள இயல்பான சலிப்பு. எங்க வித்யாவை வர வேற எங்குக் கஷ்டமா?" அப்போது அழைத்துப் போனாள்.

பேச்சுக் குரல் கேட்டு அம்மா வெளியே வந்தாள்.

"ஏம்மா! மாப்பிள்ளை வரலையா? வீட்டு எல்லாரும் ககத்தானே?" அம்மா கேட்டாள்.

"ககத்துக்கென்ன ■காணத்தால்? எல்லாம் நல்லாத்தான் இருக்காங்க" வீட்டுத் திறியாகப் பதிலளித்தாள் வித்யா.

பத்மா நூத்தியை வியப்புடன் ஏறிட்டாள். அவள் அறிந்த வரையில், இந்தத் திருமணமான நான்கு வருடங்களில் வித்யா சலிப்பாகப் பேசியோ, அடுத்தவரை நோக்கிச் செய்தோ அவள் பார்த்ததில்லை.

கையும் காலும் ஓடாமல் மகள் எதிரிலேயே அம்மா உட்கார்ந்துவிட்டாள். பத்மாவுக்கு எதைப் பேசவும் தயக்கமாக இருந்தது. குழக்கும் தெடுக்குமாக நடந்தபடியே மாலை வரை கழித்தாள்.

ஆபீசிலிருந்து வீட்டுக்கு வந்த ரகுவுக்கும் தங்கைகளைத் தனி வரவு ஆச்சரியமளித்தது.

"இன்னிக்கு உங்க வீட்டுக்கு நாய்க் எஸ் லோரும் வரதா இருத்தோம். மூக்குல வேர்த்து. ஐயோ வந்தா செவ்வாச்சேன்னு நீ வந்திட்டயா?" சிரித்தபடி தங்கை எதிரே உட்கார்ந்தாள்.

"போடா, உனக்கு எப்ப லிசையாட்டாப் பேசலாம், எப்ப சிரியணா இருக்கலாம்னு தெரியலை" அம்மா சலித்துக் கொண்டாள்.

"என்னமா என்ன விஷயம்? உன் பேச்சு ஏதோ மாநிரிசுக்கு?"

"மத்தியானமே அவ வந்திட்டா. பெட்டி போட தனியா வந்திருக்கியே, என்ன ஏதுன்னு கேட்டா சொல்ல மாட்டேங்கறா" என்றாள் அம்மா.

ரகு தங்கையை விவரம் கேட்கும் பாணியில் ஏறிட்டாள்.

"இனிமே நான் அங்கே போக மாட்டேன்னு" என்னுள் வித்யா எடுத்த எடுப்பிலேயே.

அந்த வார்த்தைகளைக் கேட்ட பத்மாவுக்குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது.

"என்னன்னு விவரமா உன் பிரச்சனையைச் சொன்னுத்தானே எங்களுக்கு ஏதுவும் புரியும்" அம்மா கேட்டாள்.

எப்பப் பார்த்தாலும் என்னைப் பத்தி குறை சொல்றதுதான் அவங்க லேலை. காலில் எழுந்திரிச்சா படுக்கைக்குப் போற வரைக்கும் தான் மாடாதான் உழைக்கறேன். ஆளு ஒருத்தருக்கும் நன்றியில்லை. உக்காந்து விட்டு ஆளானுக்கு அதிகாரம் பண்ணுங்க. எதைச் செஞ்சாலும் இப்படியில்லை. அப்படின்னு எதிராவே பேசலுங்க. என்னால அவங்கவிட இனிமும் சமாளிக்க முடியாது" கண்ணீரைத் துடைத்தபடி சொன்னாள் வித்யா.

தங்கைகளை அழுளையில் பாதிக்கப்பட்டு நியிர்த்தாள் ரகு.

"நீ அவரிடம் அனையெல்லாம் ■சரஸ் விட வேண்டியதுதானே?" அம்மா கேட்டாள்.

"அவரிடம் சொல்றதும், நானு எனக்

## கீழ்மாத கில்லத்தரசி ரீபாட்டி

கனட சித் தேதி: 15.8.87

பொருள்: அய்வா

**சகமயல் கூப்பன்**

..... என்று தலைப்பில் சகமயல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளீர்கள். இச் சகமயல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் விவளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



ஆன்ம சொல்லிக்கொள்ளும் ஒண்ணுதான். கவி  
லேயே எதைவும் வாங்க மாட்டாரு" கேவி  
நான் வித்யா.

"சரிடா, அழாதே. நீ இனிமே அங்க  
போயேனும். அவர்களையே வரட்டும்.  
பேசிக்கேயோம்" ரகு தங்கையைச் சமா  
தானப்படுத்தினான்.

பத்மாவுக்கு வேதவியாக இருந்தது.  
நுடும்பம் என்றால் தாளும்தாவிருக்கும்.  
போன புதிதில் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து  
கொள்ளும்முன் கொஞ்சம் கஷ்டம்தான்.  
இந்தச் சின்னப் பெண்ணிடம் இவ்வகைத்  
தனிமே பேசி விளக்க வேண்டும்.

இரண்டு நாட்கள் ஓடிவிட்டன. அன்று  
ரகுவுக்கு அலுவலகம் விழுமுறை. சாவகாச  
மாக போய் படித்துக் கொண்டிருந்தான்.  
அம்மா நாலில் உட்கார்ந்திருந்தான்.

எங்கோ வெறித்தபடி சமையல் அறை  
வாசலில் வித்யா உட்கார்ந்திருந்தான்.  
இதப் பெண்ணிடம் பேசவேண்டுமென்று  
வெய்லாம் இனி நேரம் கிடைக்கப் போவ  
தில்லை. போனவன் தானாக வரட்டுமென்று  
அவர்கள் வீட்டிலும் பேசாமல் இருக்கிறா  
கள் போல இருக்கிறது. சிலத்ததீட்டுவது  
இடைவெளியை அதிகமாகவும் எதைத் தனக்  
கும் பேசிக் கொண்டு பத்மா மெதுவாகப்  
பேச்சைத் தொடங்கினான்.

"நாற்பது வயசானாலே பெசுவல்க  
கூடம் மாறிடுமே. சொல்வாங்க. அதை  
மாற்றி ஒங்க மாமிவாருக்கும் கேரபம் காலது  
போல இதெல்லாத் தையும் தாமதம்மா சரி  
பண்ணுண்டாறையும் அவங்கிட்டச் சொல்  
விட்டு சொல்லா தனக்கு மரிவாளை தராத்  
கென்று உச்சி குளிர்ந்து போயிருவாங்க.  
தாளாவட்ட நிலை எல்லாம் சரியாகிறது. நீ  
கூடம்ப் போண்ணுதான். அதனும் விடையா  
றும் நிறைய இருந்திட்டா பிரச்சனையே  
இருக்காது" பத்மா சொல்லியபடி கால்  
விடுக்கிறான்.

"போங்க அண்ணி. அந்த அம்மாவிட்ட  
எதுவும் பேச முடியாது. அது நம்ம சொந்த  
தைவ காதின வாங்காது. ஏதாவது நாம்  
பேசினென்னு நம்ம வீட்டைப் பத்திப் பேச  
ஆரம்பிச்சோம். உங்க அண்ணியும்  
போண்ணுதானே. அவ எப்படிப்  
பொறுப்போ இருக்கா? காரியத்தின ஒனக்கு  
வெதராவையே இல்லை. உங்க அம்மா மாநி  
யே கால் தீட்டிக்கிட்டு இந்த உட்காரணாண்டு  
தெனச்சிவா? அநெல்லாம் இங்க நடக்காது.  
அம்மா மாநி இடுக்கணும் கறதை வெய்  
லாம் அந்த வீட்டுடேட வெச்சக்க. அது  
இதுண்டு வெக்கா அடிக்க ஆரம்பிச்சுடு  
லாங்க..." வித்யா விம்மினாள். அம்மாவை  
குத்தாக்கி வாரிப் போட்டா.

"நம்ம வீட்டைப் பத்தி அவ எதுக்குப்  
பேசணும்?" இழுத்தபடி கேட்டாள்.  
"அதைக் கேட்டா, உண்மையைச்  
சொன்னு உரைக்குதாம்பாங்க. என்னு

அண்ணி மாநிபெய்லாம் ஒழைக்கக்  
கொட்ட முடியாது. தான் இனி அங்க போக  
மாட்டேன்" சொல்லிவிட்டு ஒ'வென்று  
அழுதாள் வித்யா.

அதிர்ந்து போனார்கள் அம்மாவும், ரகு  
வும். கால் திறந்து எதுவும் பேச முடிய  
வில்லை. அன்று முழுக்க வீட்டில் அந்த இறுக்  
கம் தீடிக்கூட.

மறுநாள் காலை வழக்கம்போல ஐந்தரை  
மணிக்குப் பத்மா எழுந்தபோது சமைய  
லறை விளக்கு எரிந்தது. என்னென்னவோ  
எண்ணங்கள் ஏற்பட பத்மா சமையல்  
அறைக்கு விளர்த்தாள்.

புகாக்கூன் போடப்பட்டு இருந்தது.  
மேடை மேல் காய்கறிகள் நறுக்கி வைக்கப்  
பட்டிருந்தன. குளிப்பதற்காகத் தண்ணீரை  
எடுத்து வந்து கொண்டிருந்தாள் அம்மா.

"ஏம்மா! வேட்டாவிடுச்சுக்கொழு எழுப்பி  
விடுக்கக் கூடரா?" என்றபடி அடுப்பருகே  
போனாள் பத்மா.

"இல்லை பத்மா! நீ போயி பல் விளக்கிட்டு  
வா. தானும் வேலை சொ்க பழக்கப்பட்டவ  
தானே! மருமவ வந்தாச்சு, நம்ம பொறுப்பு  
அவ்வளவுதான். நம்ம மாயிவாரு மாநி  
தாம் இருப்பம்னு ஒதுங்கினேன். அது இப்  
படியாகிவிடுச்சு. மக வாய்க்கை அம்மாவுக்குப்  
பாடமாயிடுச்சு" நழுவுமுக்க குரலில் அம்மா  
பேசினாள்.

பத்மாவுக்கு வருத்தமாயிருந்தது. அவள்  
பல் தேங்கக் பின்புறம் போனாள். அந்த  
நேரத்தில் எழுந்து வந்த ரகுவுக்கும், வித்யா  
வுக்கும் அம்மா குளித்துவிட்டு சமையலறை  
வேலைகளில் ஈடுபட்டிருந்தது விப்பதாயே  
ஏற்படுத்திற்று. அன்று அம்மாவே பிடிவாத  
மாக எல்லாவற்றையும் செய்தாள்.

மாலைவில் ரகு அப்பிவிருந்து திரும்பிய  
பின்பு வித்யா பெட்டியுடன் தன் அறை  
விருந்து வெளிப்பட்டாள். ஏதோ புரிந்து  
கொண்ட பாவனையில் ரகுவும் துணைக்குப்  
புறப்பட்டாள். வித்யாவுக்கும் மீறும் ரகசிய  
மகிழ்ச்சி. தான் நடத்திய நாடகம் வீண்  
போகவில்லைவென்று!

சூர். பஞ்சவதி



# சிசால்ல விரும்புகிறும்

\* இத்தனை வருடங்களாகியும் ஒரு பெண் திருமணத்தைப் பற்றி நினைக்காமல்... தனது நாட்டு மக்களில் திரைகாவையே இருக்கிறார்களால், அவரது மனத் துணிவு, தன்னம்பிக்கை... நினைக்கவே சிலிக்கிறது!

— சசி பாலன், சிவகங்கை.

\* சித்துக்கன் லினைவாரும் தேவிபாலாவின் குறுநாவல் — வலம்புரி முத்தாக கமல் கலியின் சிறுகதை — காஞ்சியின் சொத்தாக பட்டின் நயம் குணம் — ஜூலிய மயங்கையர் மலர் நறுமணமாய் மணக்கிறது.

— சுதா சுப்ரமணியம், சென்னை-8.

\* பொது இடங்களில் பெரும் பெண்கள், வயதான பேசும் பெண்கள், தவறான நட்புக்காரர்களும் சிநேகமான பெண்கள், பட்டி மன்றத்தில் காலுறியத்தைக் காட்டிப் பேசும் பெண்கள் — இவர்களே தங்களைக் கவரத்தொடங்கிச் சொன்ன சிலர் கருத்துக் களைத் தவிர, தங்கள் வீடுகளில் அடக்கமாக குடும்பத்தில் தன் கடமைகளைச் செய்வதே ஆற்றும் பெண்களைப் பற்றிச் சொல்ல ஆள் விடைக்கவில்லையா என்ன?

— ஐயாறு என். லாகதேவன், சென்னை-18

\* காஞ்சிபுரம் பட்டு புளடைவையெனக் கண்டு பிடிப்பது எப்படி — கட்டுரை புதுமனை புதும் வய் போன்ற, இயர் பெண்களுக்கு ஒரு நல்ல வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளது. கட்டுரையாளருக்கும் பாராட்டுக்கள்!

— ஆர். எஸ். இராஜலட்சுமி, சீர்காழி.

\* இப்படிப் பட்டுப் புளடைவையென முன் உண்ண அட்டையில் போட்டு எங்காவது விட்டிருக்கிறீர் உன்னே கட்டுரையும் பேட்டியும் மிக்க பவன் உள்ளதாக இருந்தது.

— சாந்தகுமாரி, விழுப்புரம்.

\* உடல் ஊனமுற்றாலும் உள்ளம் ஊனமடைய விடாமல் வாழ்க்கையில் எளிதீத்செல் போட வேண்டும் என்ற உண்மை ஐய் வெளாடு பெண்ணின் உள்ளத்திலும் வர வேண்டும் என்பதை 'மழுவை மறக்க முடியுமா?' கட்டுரை மன்றமுகமாக உணர்த்தி விட்டது. பாராட்டுக்கள்!

— கமலா ஜானகிராமன், திடாமங்கலம்.

\* ஜூலிய மாத மங்கையர் மலரில் வெளிவந்த 'பத்ம பூஷன்' விருது பெற்ற திருமதி கமலா தேவியின் பேட்டி மிகவும் அருமை யாக இருந்தது. நாட்டிற்கு என்று சேவை தான் முக்கியம் என்று கூறும் இந்த 85 வயது முத்தாட்டியை எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தகும.

— வி. உதயன், கழுதி.

\* ஜூலிய 87 இதழில் பிரகரமான பிறந்த தேதி பலன்கள் எனக்கு மிகவும் பொருத்தி வந்துள்ளது. 4-ஆம் தேதிகாரண நான் அறிவித்துப் போனேன். எந்த இதழிலும் இந்த அளவிற்கு கணக்கிதமாக கணித்து வெளியிட்டார்களில்லை.

— ஏ.டி. சௌமியன், விருத்தாசலம்.

\* திருமணத்திற்கென்று ஆறும் சொல்கள், அதுமுடிந்து பவவருடங்களுக்கு பெற்றோரை கடன்சாரர்களாக துன்புறுத்தும். இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டில் சத்யமூர்த்தியின் கட்டுரை நெருடல்தான்!

— ராஜி நரசிம்மன், சரோரு.

\* நூபுக் கொடுத்த கடர்க் கொடியாரைப் பற்றி இன்னும் விளக்கமாக தெரிந்து கொள்ள, அறிந்து கொள்ள உதவித்து படக்கதை. சித்திரமும் விளக்கங்களும் இயல்பான தனி அழகு!

— அருண், சரோரு-1.

\* திருமண மலர் பகுதியில் புதிதாக இடம் பெற ஆரம்பித்திருக்கும் திருமண நிகழ்ச்சிப் புனைப்படம் புதுமை, ஜோர் என்னால், இப் பகுதியை உபயோகப்படுத்திக் கொள்பவர்களை உதராகப்படுத்தும் வகையில், 'வாழ்த்துக்கள்' கூறியிருப்பது வெகு ஜோர்!

— எஸ். ராஜசோபாய், திருச்சி-18.

\* எவ்வித போன்ற அம்மாளுகினுக்கும், தாய், அநாதை போன்ற அளக்களுக்கு சதா பதம்பலர்களுக்கும் — ஊர்மீனா போன்ற அப்பாவிய் பெண்களுக்கும் — சரி யான பாடம் புகட்டும் இம்மாதக் குறுநாவல் படு அட்டளர்ச்சி! கதை என்று எடுத்துக் கொள்ளவே முடியலே! ஏதோ நம்ம பக்கத்து வீட்டில் நடப்பது போல் அளவற்றிருந்த தன் சம்பவங்கள்! தேவி பாலாவுக்கு மனமு வந்த பாராட்டுக்கள்!

— சிறீமொ குப்புசாமி ராஸ், மதுரை-11



## டாக்டர் ஹனுமாவதி பதில்கள்

என்னுடைய முகம் என்னெம் வற்றிய முகம். நீங்கள் எது சொன்னதும் தெவ வாக்காக ஏற்று அதை செய்வத் தவிராக இருக்கிறேன். என் உதடுகள் மிகவும் கறுப் பாக உள்ளது. என் முகம் இப்பொழுதுதான் சுழலியதென்றதும் மீண்டும் முகத்தில் அழுத்தி பயங்கரமாக இருக்கிறது. நான் மருத்துவ சோப் போடலாம் என்றால் என்ன சோப் போடுவது?

உங்களுக்கு உதடுகள் கறுப்பாக உள்ளதால் இந்தத்தில் Hasamogobin, RSC Cream, மலப்பரிசோதனை முதலிய சோதனைகளைச் செய்வ வேண்டும். அபிசேக் இன்ஸ்பெக்டர் இருந்தாலும் அப்படிச் சுருள உண்டாகும். அதற்கு டாக்டரிடம் தகுந்த செக்ஷை எடுத்துக்கொண்டால் அது மறைந்துவிடும். ஆனால் என்னெவ் மலர்ந்து செய்வது தவறு. மலம் உணர்ச்சி வரப்படுவது: இதுபோல் வியாதிக்குக் காரணமாகிறது. இன்னும் நெகோ (Nehru) சோப் போட்டு 4 அங்குது 5 முறை முகத்தைக் சுழலவும். உதயவரை டாக்டர், ஸ்ரே இவற்றைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது தவறு. உணவில் கோர, பச்சைக் காய்கறிகள் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும் கொழுப்புச் சத்து. எண்ணெய்ப் பதார்த்தம் கறை தவிர்த்தவும்.

விமலா,

தந்தை.

எனக்கு வயது 42. படி மரதங்கனாய் மாதவிடாய் போது உதிரப் போக்கு அதிகமாக இருந்ததனால் கர்ப்பப்பை, பெண்டிரியம் குழாய் முதலியவற்றை எடுத்துவிட்டார்கள். இப்பொழுது என்னுடைய சந்தைகள்: 1. இதனால் உடல் அதிகமாக பெருக்குமா? 2. துணைப்பது. பெருக்குவது போன்ற எல்லா வேலைகளையும் பழையபடி செய்வ முடியுமா? 3. கணவன்-மனைவி உறவு கொள்ளலாமா?

1. ஆபரேஷனால் உடல் பெருக்காது.
2. எல்லா வேலைகளையும் செய்வதாம். கனமான பொருட்களைத் தூக்குவதை குறைக்கவும்.
3. கணவன் மனைவி உறவு ஒரு வருடத்திற்குப் பின் ஏற்பட்டால் பாதகமில்லை.

\*\*\*\*\*

எனக்கு இரண்டு பிண்டிக் குழந்தைகள் 14 வயதிலும் 13 வயதிலும் உய்கை. 1978-ல் குழம்புக்கட்டுப்பாடு செய்து கொண்டேன். எனக்கு ஐந்தாறு வருடங்களாகவே பெண் குழந்தை மேல் ஆகாசமாக உள்ளது. ஏன் ஏக்கமாகவே உள்ளது. அவசரப்பட்டு ஆபரேஷன் செய்து கொண்டுவிட்டோமே என்று இருக்கிறது. ஒரு வழி சொல்லுங்கள்.

நீங்கள் இனி ஆபரேஷன் செய்து



கொண்டு கர்ப்பம் தரிக்க வழிவகை செய்து கொண்டாலும் பெண் குழந்தைதான் பிறக்கும் என்பது நிச்சயமில்லை. இந்த இரு வயதில் கணவன் தன்ருகப் படிக்க வைக்க வேண்டியது உங்கள் கடமை. தவிர உங்களுக்கு எடை அதிகமாக உள்ளது. அதைக் குறைக்க, உடல் பரிசீலி, ஆகாரக் கட்டுப்பாடு முதலியவை செய்ய வேண்டும். அதாவது இல்லங்களில் வளரும் ஏதாவது ஒரு ஏழைப் பெண் குழந்தைக்குப் பொறுப்பு எடுத்து அவளுக்கு உடை, புத்தகம் வாங்கிக் கொடுக்கலாம். இதில் தவற புண்ணியம் கிடைக்கும். அநாதைக் குழந்தைகளைப் பெணிய வளர்த்தால் தன் குழந்தை தானே வளரும்.

மீரேமா,

சென்னை.

எனக்கு 1983-ல் திருமணம் நடந்தது. என் வயது 34. தற்சமயம் நான் கருத்தரித்துக் கொள். இது எனக்கு ஐந்தாவது மாறம். டாக்டரிடம் காண்பித்து இந்தப் பரிசோதனை செய்தபோது எனக்கு இந்தப் பி குழம்பு, ஹெச். பாலிடியல் என்னும் என் கணவன் இரத்தம் ஒரு குழம்பு ஆர்.ஹெச். நெகடிவ் என்னும் தெரிந்தது. இப்படி ஆர். ஹெச். முதல்பாடாக இருப்பதால் குழந்தை பிறந்த 68 மணி முதல் 72 மணி நேரத்திற்குள் எனக்கு இம்யூனோகுளோபின் ஈரி போட வேண்டுமா? மேலும் பிறக்கும் குழந்தைக்கு ஆர்.ஹெச். என்னவாக இருக்கும்?

நீங்கள் தகுந்த கணவனாவதில் உடை அனுப்பியல், பிரசவம் வரையிலும் அவர்கள் உங்களுக்கு வேண்டிய தடுப்பு ஊக்கிகள் போட்டு, குழந்தைகளையும் எவ்வாறு வளர்ப்பதென்கள் என்பதற்குக் கொடுப்பார்கள். உங்கள் இந்தப் RH Sensitive ஆகிவிட்டால் பின்னும் தவற குழந்தை பிறக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

தொகுப்பு: கபா மாரதி

စံနှုန်း အုပ်စုအစဉ်အဆက်

19

அப்பா ஊர் போர் தெரியாத டைத்துட  
போர் ஊர்களுக்கு விளக்கு வாய்ப்பை வாய்  
பயனுள்ள மாயம். ஆகிற அப்பா! துபெத்த  
பின்னர் உன்னிடம் போம். இம்மே. உன்னிட  
மிட புத்திகாவிதாம். உன்னிடம் போவதில்  
உன்னிடம் போ. உன்னிடம் புதிதாய்வு.  
உன்னிடம் போ பாரதிப் பைத்தியம். நாய்.  
அனுபவிக்கத்தான் கொடுத்து வையக்க  
விள்க. இவன் என் பின்னர். என்னு உன்னிடம்  
கொள்வ வையக்க வாய்க்குந் உத்தி இருக்கு  
வாய் இருக்கு. உப போ வேண்டி துபாய்  
கூறும் இருக்கு. உன்னிடம் போவதாய் நாய்  
பிராய் இம்மே உன்னிடம் கொள்வதாய் வணம்  
விள்குந் கொடி அப்பாவுக்கு தாய் இம்மே  
புருகண்ணு கொள்வது. ஆதிக்கிணை  
கொடுக்க வாய்க்கு வதிரியார் வாய் போர்  
உபா. நாய் தெரியவாய்க்கு வாய்க்கே இத்த  
வையக் இருக்கிறியிதம் வாய். ஆதிக்கிணை  
இருக்குப் போது. அப்பா உன்னிடம்  
வாய் வாய் இருக்க. உன்னிடம். ஆதிக்கிணை  
இருக்குவாய் வாய்க்கு வாய்க்க உத்தி. அபா  
வாய் போர் இருக்கிற வாய் இருக்க வாய்க்க  
வாய்க்கிணை. இருக்கிணை. இம்மே இம்மே  
தெரியக் வாய்க்குந் அபா. இம்மே வாய்க்க  
இம்மே. வாய்க்கிணை வாய்க்க வாய்க்க  
வாய்க்கிணை வாய்க்க.

அந்த இடமான அலாபுரில் சி. வி. மது  
ச. ல. பிள்ளை சிறிந்ததுக் கொண்டு அவரை  
அவரை மரக்கால்கள் நுழைந்து கொண்டு  
நிமிர்ந்து பார்த்தான்.  
(முதலி)

அவர்கள் கவனித்து விட்டால், காங்கிரஸ் பிரதம இரின் சவுகூன் காலம் பாய்ந்து வந்திருக்கிற நிலை ஏற்படும். அது போல இந்த மாதிரி ஒரு நாள் உண்மையில் போகிறது. இதன் பகுதியில் முதல் மேற்கு இருக்கிறது. அதாவது எந்தெந்த காலங்களிலும்

[illegible]

“ஒன்றுமில்லை. அங்கு பெரிய தாதுதான் பத்திரம் செலுத்தப்படுகிறதே” என்று திரிந்தான்.

[illegible]

இ. சங்க பண்டை எதோ ழன்று  
புறத்து இருக்குள் ஒத்தக்கதிக இல்  
கூடா

எந்த கவிதைகளையும் எத்தனை நாளைக்கு  
மனதில் வைக்கவேண்டும். இவையெல்லாம் பரம?  
பின்னால் அது மனதில் உள்ளதே தவிர்த்தல்  
தொகுப்பா. அங்கு அப்படித்தான். அங்குதான்

கெட்டதோ ஊர்விட்டவாவது பறித்துக்  
கொடுத்தால் தவறு. அதுவும் கெட்டமான  
விஷயங்களைப் பறித்துவிட்டா அது பாதி  
யாய்விட்டது சொல்லுவா." நினைந்த விட்டு  
அவனியே உற்றுப் பார்த்தான்.

ஒன்றை தன் நிமிராய் அழுத்தமாக உட  
கார்த்திருத்தான் உமா.

என்ன செய்தாலும் இவளை அணைக்க  
முடியாத என்ற அனுபவத்துடன் பெண்கள்  
நினைந்திருப்பினும்.

"விட்டுவிட மாட்டேன் இவளைவா?" என்  
ருள்.

"இவளை, கொல்லிவிட்டுப் போவிடுங்கள்."

"ஏன் தங்க போகலாம்?"

"என்னமோ தொண்டை."

இந்த ஒரு மேல் என்ன கெட்பது என்று  
அவனுக்கும் தெரியவில்லை.

"இருக்க உட்பிடி ஏதாவது கொண்டு வர  
றேன்."

"இப்பதான் காப்பிட்டுடன், இருந்தாலும்  
பரவாயில்லை. கொண்டு வரக்கூட வேண்டி  
விரித்தான்.

பத்து நிமிடம் ஆக பிறகு உமா காப்பி  
யுடன் திரும்பி வந்தான்.

"ஆமாம், தங்க இங்கே வந்த விஷயத்  
தைப் பற்றி எதுவும் சொல்வதே இல்லை,  
காரணமில்லாமல் வர மாட்டீர்கள்வோ?"  
என்று காப்பியை அவனிடம் கொடுத்து  
விட்டு எதிரில் அமர்ந்தான்.

"காரணத்தோடுதான் வந்தேன். ஒன்று  
தான் முக்கிய விஷயத்தைப் பார்த்தேன்."

"ஓகே இப்போது எப்படி இருக்கா?"

"ஓ. இருக்கே" என்றவன் தலங்கிவந்தான்.

"என்ன குரல் காதலியை மொக்  
கிடுக?"

"காரணம் இருக்கு உமா. அன்னா  
செத்துப் போய் ஆறு வருஷம் கழித்துப்  
புறந்தான் அவளுக்குப் பத்தி வந்திருக்கு."

"அம்மா அப்பா இவ்வாறு அழைக்கிற  
இருந்தாலும் பேருக்கு அன்னாவுக்கு ஒருத்  
தன் பாதுகாப்பா இருந்தான். பிறகுமே  
காரியா இருந்தவனாகவும் ஒருவர்கா இருந்த  
வன் தனக்குள்ளே ஒரு பொண்டாட்டி வந்த  
வுடன் அடியோட மாறிட்டாலும் வருஷத்  
துக்கு ஒரு குழந்தைவா மூன்று குழந்தைவையப்  
பெத்து விடலாம் தலைவா கட்டிடாங்க. புருஷ  
னும் பொண்டாட்டியுமா வேலைக்குப் போனா  
விட்டு நினைப்பே துணிக்கே. இவ்வாறு  
தாத்திரி எட்டு மணி ஒன்பது மணிக்குத்தான்  
வராளாம். இவ்வொரு அன்னாவுகோ துபாய்  
வே துக்கியமாய் டாடா. பன்னாள் அன்னாப்  
பற்றியிருக்கலாம்.

அந்தப் பைத்தியம் தனக்குள்ளே ஒரு  
பைதா உட வெக்கக்காரம் எல்லாத்தையும்  
நித்திரா பேருக்குக் கொடுத்தாங்க. எவ்வில  
காசிக்குத்தாலும் அவா அதுக்காகவாவது  
கொஞ்சம் ஆசையா நடந்துப்பா, அதுவும்  
இவ்வாறு அவளை வெறும் வேலைக்காரியா,  
தங்களுக்குக்காகப்போட்டுண்டு, குழந்தை  
களைப் பார்த்துண்டு, துணி தொய்க்க போட்  
டுண்டு இருக்கிற ஒரு சம்பளமில்லாத வேலைக்  
காரியாட்டம் நடத்தினாள்.

முத்தாநெத்திக்கு என்னைப் பார்த்த அவ  
ளாகவே ஆயில் வந்தா. என்னைப் பார்த்த





தும் இத்தனைவும் சொல்லி அழுதாள்."

"எனக்கு ஒரு துணை இப்போ கண்டிப்பா வேணும் முரளி. இந்த உலகம் இப்போ என் கண்ணுக்கு ரொம்பப் பரங்கரமா தெரி ப்புது. எங்கப் பார்த்தாலும் மனுஷானே தெரியலை. என்னைச் சத்தி இருக்கறதெல் லாம் கொடிய மிருகங்கள். எனக்கு இந்த நரகத்துலெடுத்து விடுதலை வேணும். நான் கல்வாணம் பண்ணிக்க எம்மதிக் கிறேன். நெண்டாத்தாரமா இருந்தாலும் பரவா யிலா. எனக்கு பாதுகாப்பு தேவை. எங்குட அன்பா பேச ஒரு துணை வேணும். அங்கனங் தான். இந்த உதவியைப் பண்ணுங்க" என்று சொல்லியிட்டுத் தேம்பித் தேம்பி அழுதாள்.

"சொல்லுங்க உமா, இதுக்கு என்ன வழி? இவளுக்குத் தகுந்ததுகளை யாத் தேட முடியுமா உங்களாலா? தானும் எல்லா இயத்துலயும் முயற்சி பண்ணேன். இவ சொல்ற. அடுத்த காலோட ஃபீனிக்ஸைப் புரிகுண்டு மென்மையா இதமா. திருப்பி அன்னைப் பொழியறமனிதன்னு என் கண்ணுலயாரும் படலை. எல்லாச் சண்டலையும் ஏதோ ஒரு அரசுக்கதனம் இருக்கற மாநிலியே படறது. இது என் பிரளம்போ என்னவோ?"

"பிரளம்பிலா முரளி. பயம். இந்தப் பயம் தோன்றலும் நிவாயம்தான். என்னு லிலாவோட நிலை அப்படித் துக்குப் பயந்து

நெருப்புல குதிச்சா மாநிலி ஆயிடக் கூடா தேக்கற முன் ஐக்கிரகை. தீரலாயது நீதி எதிர் தீச்சல் போடலாம். ஆனா நெருப்பு ஆனியே பொகக்கிடும். முடியுல சாமயல் தான் மிருகம். கல்வாணம்கறது நெருப்பு மாநிலிதான். சரியா அமைமயலென்னு வாழ்க்கையே நரசம்தான். பிடிக்கலைன்னு தானியைக் கழட்டி எரிஞ்சுட்டு. அடுத்ததுகை வைத் தேடிண்டு பொக முடியுமா? அதுவும் லீமலா ஒரு குத்து விளக்கு மாநிலி.

"அதுதான் எனக்கும் கவலைபாடுக்கு"

என்னுள் முரளி.  
"கவலைப்படாதீங்க. என்னைப் பொறுத்த வரை அடலில். மோகனோட ஆனையை நிறைவேற்ற சத்தர்ப்பமாவது நிலைச்சிக்கு வேண்டு சந்தோஷமா இருக்கு."

பேசிக் கொண்டு முரளி பக்கத்தில் கபாய் மேல் குடித்துவிட்டு வைத்திருந்த காப்பி டம்ளரை எடுக்கக் குளித்த அதே நேரத்தில் வாகனில் எல்லாவுடனும் கையில் பவித்ராவுடனும் சித்ரா உள்ளே துழைத் தான். எல்லையைப் பார்த்து உமாவின முகத் தில் ஏதப்பட்ட அதிர்ச்சியை சித்ரா தப்பான கண்ணோட்டத்தில் மனத்தில் பதிய வைத் தான்.

(தொடரும்)

**கோகுலம்**

**சுகஸ்ப்ரு  
சிகழில்**

**சித்தூர்  
ராணி  
பத்மீனி**

**கதை:  
ஆனந்தி  
படம்:  
வினு**

**16 பக்க வண்ணப்  
படக்கதை**



# நெஸ்டம் பேபி எரியல். ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது. வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.

நெஸ்டம் பருகும்-குழந்தைகள்  
பொருத்த உணவு.  
உயர்ந்த குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கு  
உதவும் பொருத்த உணவு.  
நெஸ்டம் பேபி எரியல் உணவு  
குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கு உதவும்  
பொருத்த உணவு.  
நெஸ்டம் பேபி எரியல் உணவு  
குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கு உதவும்  
பொருத்த உணவு.

நெஸ்டம் குழந்தை உணவு  
பொருத்த உணவு.  
உயர்ந்த குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கு  
உதவும் பொருத்த உணவு.  
நெஸ்டம் பேபி எரியல் உணவு  
குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கு உதவும்  
பொருத்த உணவு.

## நெஸ்டம். எரஸ்

நெஸ்டம் பருகும்-குழந்தைகள்  
பொருத்த உணவு.



நெஸ்டம்  
பருகும்-குழந்தைகள்  
பொருத்த உணவு.  
உயர்ந்த குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கு  
உதவும் பொருத்த உணவு.  
நெஸ்டம் பேபி எரியல் உணவு  
குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கு உதவும்  
பொருத்த உணவு.

# விஸ்ப்ரம்

ஒரு டயபடிக் உணவு



723

நீரிழிவுக்காரர்களுக்கென்றே பிரத்யேகமாக  
வடிவமைக்கப்பட்டது.

சோர்வை நீக்கி, சக்தியை கொடுத்து  
தேம்பை ஊட்டுகின்றது

கொழுப்புச் சத்து சிறிதும் இல்லாதது

முழுவதும் தானிய, பருப்பு வகைகளால் ஆனது

செயற்கை வண்ணமோ, மணமோ, ருசியோ  
சேர்க்கப்படாதது இயற்கை தந்த பாதுகாப்புடன்  
அளிக்கப்படுகிறது

ஸ்பென்ஸர்ஸ், சிந்தாமணி, நீலகிரிஸ் மற்றும் எல்லா மருத்துக் கடைகளிலும், டிபார்ட்மெண்டல் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.



“**மலை:** ஒலுதல் என்றால், என்னவோ அது வடஇந்தியர்களால் தான் முடியும்; அது அவர்களுக்குச் சொந்தம் என்ற நிலைப்பு. இங்கேயும் அது முடியும், என்ன வித்தியாசம் என்றால் இங்கே இருக்கும் மலைகள் பனி இல்லை, தமிழ்நாட்டில் அரசு போதுமான ஊக்கம் தருவதில்லை” என்ற மனக் குறைவுடன் ஆரம்பித்தார் சிவசாமி. சமீபத்தில் இத்தியா முருக்கப் பெண்களுக்காக கல்கண்டி மலையேறும் பவீத்ரி முகாமிற்குத் தமிழ்நாட்டிலிருந்து தேர்த்தெடுக்கப்பட்ட ஓரே பெண் இவர்தான். பவீத்ரிக்குத் தேர்த்தெடுக்கப்பட்டவர்கள் எட்டு பேர்.

பாதுகண்டி (Pathangudi) மலைச்சிகரமான 80,000 அடியைத் தொட்டுவிட்டுத் திரும்பி வுள்ளார்.

“முப்பத்திரண்டு நாட்கள் பவீத்ரி. இந்தப் பவீத்ரியில் தேர்வு பெற்றால் எவ்வெஸ்ட் சிகரம் ஏறலாம்.” என்று உதயிவ் இவர் பெற்றான்து ‘A’ கிரேடு.

“பெண்களுக்கான பவீத்ரி எந்திரிகள். ஆண்களுக்குத் தரப்படும் பவீத்ரிக்கும் இதற்கும் என்ன வித்தியாசம்?”

ஒரு வித்தியாசமில்லை. ஆண் என்றோ, பெண் என்றோ பனியும், இயற்கையும், மலையின் உயரம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க வரும் உடல் உபாஸ்தையும் வித்தியாசப்படுவதில்லை. அவர்களுக்கும் கல்கண்டி பவீத்ரி முனைகள், ஏறும் உயரம் எதிலும் வித்தியாசமில்லை” என்றார் முகம் சிவசாமி.

“பவீத்ரி முகாமில் பிரச்சனைகள் ஏதாவது?

“நாங்கள் டார்ஜிலிங் போய்வுடன் எங்களுடைய ‘கேம்பு’ ஆயிரத்திற்கும்மூன்று கூர்க்கா பிரச்சனை (கூர்க்கா வேண்டி) ஆரம்பித்தாவி விட்டது. பத்தி கூலி இல்லை, பன் இல்லை, நாங்கள் சிக்குப் பகுதியில்தான் ஏற வேண்டும், தல்லவேளை எங்களுடைய பிரின்ஸிபால் மிவிட்டரி உதவிவுடன் பவீத்ரி முகாமுக்குக் கொண்டு சேர்த்து விட்டார். பார்ஜிவாட்டு, கொம்பு என்ற இரண்டு பேர் எங்களுடன் இருந்தார்கள். டார்ஜிவாட்டு ‘84 இல் எவ்வெஸ்ட் சிகரத்தில் ஏறிவவர். அப்பொழுது பச்சேந்திரபாஸும் இவருடன் ஏறிவிருக்கிறார். விரல் துளியில் விஷயங்களை வைத்திருக்கும் அந்த இருவரால் பிரச்சனைகள் குறைந்தன.

எங்களுடைய ‘கேம்பு’ 14,600 அடி உயரத்தில் ஆரம்பித்தது. அங்கேதான் தங்கிவிருந்தோம். அங்கே பயிற்சியான பவீத்ரிகள். முதலில் இருபதிலிருந்து இருபத்து ஐந்து வியோ கமத்து கொண்டே ஏறப் பழகினோம். மரத்தில் மணல் மூட்டைகளை ஒற்றி எப்படி எல்லாம் பாதுகாப்பாகக் கவீற்றில் மூலமாக ஏறுவதும், இறங்குவதுமான பவீத்ரி. தினசரி மூன்று மணி தேரம் மலையில் ஏறி இறங்குதல்., பின்னாலு் அங்கேவிருந்து



# முதுக்கல் மணல் மூட்டை சுமந்து...

யாக்கம் என்ற இடத்திலே அமைந்தோம். இதுதான் கடைசி பஸ் போக்குவரத்து இடம். நன்னீர் வசதி, ஆள் தடமாட்டம் இவை பெய்லாய் இங்கே முடியுமளவிற்கு. அங்கே கூட கோயிலு ஸ்பாட், கிம்சா குளர் பரண்களைப் பார்ந்தபொழுது சுத்தமான மாக இருந்தது. இந்த இடத்தில் 'யாக்' தான் தினைய இருக்கிறது. இந்த 'யாக்' தான் கணம் கணம் ஏறிக் கொண்டு எங்களுக்குள் வரும். பிறகு எங்களுக்குள் கலையுங்காரா, டிரைஸ் லீக் தரும் பயிற்சியாளர்கள், பங்கேற்கும் பெண்கள் மட்டும் ஏற ஆரம்பித்தோம். இங்கே இவ்வித் தேர்வு நடக்கும். ஸுட்கத் தினைய இருந்தால் அப் பெண் பயிற்சிக்குத் தகுந்தவள்ல்ல எனத் தீர்மானிக்கிறார்கள்.

பாக்கலும் தானிடிலும் ஆன் தடமாட்டமே இல்லை. பயமும் இல்லை. எங்களைத் தவிர அந்த ஏரியாவில் யாருமே இல்லை. அநிகாணியில் தாது மணி அளவில் எழுந்து எங்கனது மணியாளும் பறித்தி ஆரம்பிக்கும். மத்தியானம் ஒரு மணிக்குத் திரும்பி விடு போம். பகிம், ஜோகங்கி போன்ற இடங்களில் கடத்தோம். ஜோகங்கி முழுக்கப் பனியில் கனன்று இருக்கும். பனியில் தப்பித் தற்குப் பிரத்தியேகமான பறித்தி இருக்கும். எங்களுக்குத் தேவையான காமாக்கன், மருத்து முதற் கொண்டு நாகம்மா துக்கித் கொண்டு மணியாளியோம். மணிச் சிகரத்

திரைத் தொடர் சிவ சாமயம் அதிகாலை மூன்று மணிக்கு மலையாள ஆரம்பித்து விடுவோம்.

பனியில் முழுக்க முழுக்க உணர்த்து போன மரக்களைப் பார்க்கலாம். இந்த உணர்த்த பனியில் தாங்கள் பிரத்தியேகமாக வைத்திருக்கும் கத்தியைக் கொண்டு ஆணி அடித்துக் கறிந்நீர் மாட்டி ஏறுவோம். ஒருவரின் கவனமின்மையால் அவ்வாறு தவறும் செம்மையாக அநியாயமே சேர்ந்து விழுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இங்கே பறித்த கருமையாக இருக்கும். ஏனென்றால் இதில் பிதர்வ பெற்றவர்கள் அடுத்ததாக ஏகமிரைப் பீகரம் ஏறலாம்" என்று விவாதரி.

சியகாமியின் சாதனைகளைப் பாராட்டிய பொருளுது. "என்றைமீட எத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள், ரீட்டர் கொண்டு என்று பெண் வயசிரெண்ட்டு லிட் அடிகைக்கண்டமனைத்ததா தேவியின் ஏற்றி இருக்கிறார். தான் என்ன சாதித்தேன்" என்று அடக்கத்துடன் மறுத்தார். அடுத்ததாக சியகாமியின் லட்சியம் கவிரைந்த, தமிழக அரசு ஆதரவு தந்தால் தென்னகத்திலும் ஒரு பச்சேத்திரி பால் வர முடியும்.

பெயர்: பூங்கோதை குஞ்சாஸ்

[illegible]

அருளிச்சொல் திருவள்ளூர் அருள்மிகு அருள்மீதுழைப்பவரின் ஆய்வினைப் பற்றியாகும்!

மாண்புமிகு தொழிலாளர் துறை அமைச்சர் திரு. என். சேனாநாதன் அவர்கள்

[illegible]

● 重点难点

“இப்போது” எனும் சொற்றொடர் மேலப்பள்ளி எனும் பெயரில் எவ்வளவு நடைபெற்றுள்ளது என்பதற்கு அந்தந்தச் சான்றுகள் உதவும். அந்தந்தச் சான்றுகள் அக்கமிட்டிக்கு உட்பட்டவையாக இருக்கின்றன. இவ்வகையில் சான்றுகள் சரி என புதிது மேலப்பள்ளி எனத் தரப் பற்றித் தரப்படவில்லை. மேலப்பள்ளிக்கு உட்பட்ட அந்தந்தச் சான்றுகள்.

இதனால் ஆங்கிலத்தின் போது நடைபெற்றுள்ள சமூக மாற்றங்களைப் பற்றி பி. ஏ. டி. அவர் பகுத்தறிவு அடங்கிய இத்தகைய ஆராய்ச்சி அடிப்படையில் அறிவிப்பை வெளியிட்டார்.

வாழ்க வந்தாயிற்று தயவுசெய்து

[illegible]

**தமிழ்நாடு சட்டப் பேரவைத் தலைவர் அலுவலகத்திலிருந்து, சென்னை, தமிழ்நாடு**

— *Journal of the American Medical Association*, 1997

இதனால், இந்தமூலக் கருவியைத் தவிர்த்து அதில் சிறிது தவிர்த்து தான் முன்  
அறிந்திருக்கிறார். இந்த இரட்டைத் தன்மை அமைந்திருக்கிறது. இந்த இரட்டைத் தன்மை  
இந்த இரட்டைத் தன்மை அமைந்திருக்கிறது. இந்த இரட்டைத் தன்மை அமைந்திருக்கிறது.

[illegible]

—continued



അനുഗ്രഹം നൽകാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

தமிழகங்களுக்குப் பெரியர் பெற்றது



1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26





எந்த விடயத்தும், கூடா எவ்வளவு முக்கியமானதோ அவ்வளவு முக்கியம் விட்டின் தனரையும்கூட. கதவுகளை, தனரிலி ருந்து கவருடன் இவை ந்த அலமாரிகள் நீங்க லாக, மீதமுள்ள நிலத்திலே ஓர் அளவின் உள்சுட்டு அயல்வது 'கார்பெட் ஈரீயர்' என்று சொல்லிடுறும்.

தனர எப்பது விடு கட்டுபவரின் பண வசதிக்இதேப அமைக்கப்படுகிறது. குடிசை விடுகளில் மண் தனர்கள் போடப்படுகிற றை. ஒட்டு விடுகளிலும், தார்க கட்டிடங்க ளிலும் சிமெண்டுத் தனர்களைப் போடுகிறார் கள். சிமெண்டு தனரில், ரெட் ஆக்ஸைடு கலந்த சிமெண்டினால் சிவப்புத் தனர்களை அமைக்கின்றனர்

முதலாளவற்றை, தனரில் இழுத்து அதனு டைய அழகிலேயே நாசமடித்து விடுகிறார்.

## தனரகளை உரை

கடந்த பல ஆண்டுகளில், மொகைக் என்ற கற்களால் அமைந்த கட்டங்களைப் பயன்படுத்தித் தனர்கள் அமைக்கப்பட்டன. இன்றும் பலர் மொகைக் கட்டங்களைப் பயன் படுத்த விரும்பினாலும், இதையிட தீண்ட ஆயுதங்கள். அதிகச் செலவிலல்லாமலும், சிரமம் இல்லாமலும், தனர்களைப் பாது காக்க மார்பின் கட்டங்களைப் பயன்படுத்தத் துவங்கியுள்ளனர்.

நம்முடையசொந்தவிடாகஇல்லாவிட்டா லும், வாடகை விட்டிலும் தனரைய நன்கு பாதுகாக்க வேண்டும். விட்டின் உள்ளே துறைந்தவுடன் இவ்வத்தரவிலின் பெரு காமையக் கவனவது விட்டின் பொருட்கள் உள்ள பாக்தும், தனரின் திறமையும் தான்.

தனர்கள், பாழடைவாமல், நன்கு முறை யில் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். பல விடு களில் டேபிள், சேர், கிளம் அவர் பின்

கூட, இப்படிச் செய்வதால் தனர்கள் கெட்டு விடுவதோடு, விட்டின் அழகையும் கெடுத்து விடுகிறது.

தனர அரங்குகள், பணக்காரர்கள் விடு க்குமற்றும்பிரபல அலுவலகங்களில், குடிசை போன்ற கார்பெட்டுகளைத் தனரின் மேல் விசீர்த்த அலங்காரம் செய்கின்றனர், இது சாமானியர்களுக்கு எட்டாக்கனியாகும்.

சாதாரண சிமெண்டு தனா மீது 'மார் பினக்ஸ்' என்ற பிளாஸ்டிக் தனா விட்டு களை ஒட்டிவிட்டால், தனரின் அழகையும் ஆயுதையும் பாதுகாக்கலாம்.

விடுகளில் தனர்களைப் போட, சரியான அளவு சிமெண்டு, மரக்கல், கல் கலவையையப் பயன்படுத்த வேண்டும். சாதாரணமாக ஒரு மூட்டைய சிமெண்டிற்கு 5 கட்டி மரக்கல் மற்றும் 1/2 கட்டி கலவையில் கற்கள் பயன் படுத்தித் தனாமை. அமைக்கொழிக்குகற்ப பதில் அவை அச்சினையும் பயன்படுத்த



விடுவதால், கட்டிடம் கட்ட முடிக்கப்பட்ட பின், தனரலின் ஓரங்களிலும், சுவரிலும், கதவு, துணை ஓரங்களிலும் ஏறும்படி குழி களும் கரையால் கோட்டை களும் உருவாகி விடுகின்றன.

சனமயலறைகளில் பூச்சிகள், ஏறும்புகள் நிரத்தரத் தொல்லைகளாகிப் பெண்ணை வளத்திலின்றன.

தனரலில் தொடர்ந்து



லாம்.

தனரலில் மேல் பூசப்படும் விமெண்டுப் பாவிலுக் கழுவதப்பை ஏற்றலாம். குளியலறை மற்றும் கழிவறைத் தனரகள் சொரசொரப்புகள் அளமக்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில், இயக்கிடங்களில், தண்ணீர் பழக்கம் இருப்பதால் தனரலில் பாதி படித்து விடுகிறது.

வசதியானவர்கள், குளியல் அறை, கழிவறை மற்றும் சனமயலறையில் எண்ணெய் படிபுளிடங்களில், பீடகால் னாடிகளைப் பதித்து விடுகின்றனர். இளைகமால் வசதிகள் இருப்பினும் அதிக விரியுள்ள சமரகாரங்கள் என்பதால் யோசிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

சாகரண விமெண்டு களப் பீது, சாகர

தண்ணீர் தேங்குதல், தனரகளைக் கெடுத்து விடும். இவ்வுருகு கங்கதி, சரியானபடி வார்டம் வைத்து, தனர அளமக்கப்பட்டிருநீதால் இக்கப் பிரச்சினை ஏழாது.

தமிழ்நாட்டில், திரந்தாமாகத் தனரலில் பெரின்று கோலங்கள் போட்டு வைக்கும் வழக்கம் உள்ளது. தனரணைக் கழுவி, மெழுதி அடிக்கடி கத்தம் செய்வதால், இப்பெரின்று கோலங்கள் அழிந்து விடுகின்றன. ஆகவே, இக்கோலங்கள் அழிந்து போகாமலிருக்க, அடிக்கடி அதன்மேல் பொயிண்டிப் செய்வதாம்.

கனரலிலிருந்து 4 அல்லது 5 அங்குல உயரம் கவரில் பாதி 1 கட்டிவைக்கல், நாம் தனரலினைக் கழுவுப் போது தீர் கவரில் பாதி 1 கவருக்குச் சேதம் விளைவிக்காமல்

# அவர்களுக்களும்!

(கயிறு) காவலிட முகளை எடுத்தால் அவற்றின் ஆயிரப் பாதுகாக்க முடியும். விரிவான அதிகமான பொயிதவன் கார்பெட்டுகள், காவலி கார்பெட்டுகளையும் விரித்து அழுதுபடுத்தலாம்.

வீட்டின் எல்லா அறைகளிலும், கார்பெட்டுகள் விரிப்பது என்பது மிகவும் செலவுள்ள விஷயம்.

தனரகள் கொடாமல் இருக்க, பெருக்கி, மெழுதி வைத்தல் அவசியம். மொசைக் தனரகள் சில வகுடங்களுக்குள் தங்கள் எழிலை இழந்து விடுகின்றன. அதனால் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மீண்டும் பாவித்து செய்ந்து மெருகு ஏற்ற வேண்டும்.

அண்டிவாரம் தொண்டியலும், பூச்சிகள், ஏறும்பு, கனரயான் முதலியன வராமல் தடுக்க பெஸ்ட் கண்ட்ரோல் செய்வ வேண்டும். சில ஆவிரம்சுபாய்கள் செலவு செய்வ மனமில்லாமல் இம்முறையைக் கைவிட்டு

பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

முடிந்தவரை, எழுமிச்சை சாறு, ஆஸிடிகள் முதலியன தனரகளில் பராமல் பாதுகாக்க வேண்டும். இளைகள் தனரலில் அழகைக் கெடுத்துவிடுவதற்குக்கள் அருகில், கடப்பா கல் என்ற பாவிலைச் செய்த கழம்பு திராணை கற்களைச் சரீப காவமாக விடுகள். இட்டங்கள் மற்றும் அழுவலகங்களில் பயன்படுத்துகின்றனர். இளைகள் நீண்ட நாட்கள் கழற்ப்பதுடன் குறைந்த பராமரிப்பையே வேண்டுகின்றன.

குண்டும் குழியுமாகவும், அழுக்குப் பிடித்த தனரகளும், சரியாகப் பராமரிக்கப்படாத தனரகளும், வீட்டின் அழகை மீட்டும் கெடுப்பதோடு நிர்வராமல், அந்த வீட்டில் வசிக்கும் மனிதர்களின் பெருமையையும் குறைத்து விடுகிறது.

— பாரிசுதி இராமகுதன்

# கார்ப்பப்பைப் நிகாளாடிகள்

அந்த மருத்துவமனையில் நான் காத்திருந்தபோது உடன் பத்துப் பெண்கள் இருந்தனர். மெதுவாகப் பேசக்கொடுத்த போது பத்துப் பெண்கள் எட்டுப் பேர்கள் மாதவிலக்குத் தொவ்வி, கார்ப்பப்பை உபாஸைகள், முதுகுவலி, அடிவயிற்று வலி என்று பெண்களுக்கே உரிய நோய்களால் அவதிப்படுவது தெரிந்தது. இப்படிப் பெரும்பாலான பெண்களுக்கு ஏற்படும் கார்ப்பப்பைப் கோளாறுகள் பற்றிக் கூறுகிறார் டாக்டர் திருமதி சந்திரிகா.

டாக்டர், பெண்கள் வயதுக்கு வரும் போதே கார்ப்பப்பை (Pituitary) முதுவளர்ச்சி அடைந்துவிடுமா?

பெண்கள் வயதுக்கு வரும் பருவம் என்பது ஒரு தொடர்ச்சியான நிதானமாக நிகழும் நிகழ்ச்சி. சில வருடங்களில் உடலின் உள், வெளி உறுப்புகளில் படிப்படியான மாற்றம் நிகழும். இந்த நிலையில் வயதுக்கு வரும் நிலையில் கார்ப்பப்பை முதுவளர்ச்சி அடைவதில்லை.

பிறவிலேயே கார்ப்பப்பையில் குறைபாடுகள் ஏற்படுமா?

எப்போதோ என்னும் குறைபாடு இருப்பின் சூழ்நிலை பிறப்பதற்குத் தேவையான உறுப்புகள் முதுவளர்ச்சி அடைவாது. ஹைபோபேஸியா என்பது உறுப்புகள் வளர்ந்திருக்கும், ஆனால் அளவில் சிறிதளவு இருக்கும். அடுத்து இருபால் உறுப்புகளும் அமைந்திருக்கும் ஹைமோபிரோடிடிஸம் என்னும் குறைபாடும் பிறவிலேயே அமையலாம்.

சிறு வயதில் கடுமையான சிறுநீர்ப்பாசை அழற்சி (யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன்) ஏற்பட்டால் அதனால் கார்ப்பப்பை பாதிக்கப்படுமா?

பெரும்பாலும் இல்லை. ஆனால் அழற்சிக்கு சரியான சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் இந்நோய் வரும். இதன் பாதிப்பு அப்பெண் பெரிவயதாக வளர்ந்து கருவுறும் போது ஏற்படும். இப்பெண்களுக்கு அடிக்கடி கருச்

சினத்து ஏற்படும். தொடர்ந்து 103 டிகிரி ஈ வரை ஜூரம் வரும். சில நாட்கள் இயல்பாக இருந்து விட்டு மீண்டும் அதிக ஜூரம் வரும். இதுதவிர சிறுநீரகம் மற்றும் மூத்திரப்பையும் பாதிக்கப்படலாம். எனவே, சிறு வயதில் சிறுநீர்ப்பாசை அழற்சி ஏற்பட்டால் சிறுநீரக 'கல்கர்' என்னும் சொதவை செய்வது மிக அவசியம்.

முப்பது வயதுக்கு மேல் பெரும்பாலான பெண்கள் மாதவிலக்குத் தொவ்வி, கார்ப்பப்பை உபாஸை இயற்கைக்கு உட்படுவது ஏன்?

முப்பது வயது என்பது சரியல்ல, பெண்கள் திருமணம் ஆவதற்கு முன் பெண்களுக்கே உரிய எந்த உபாஸையாக இருப்பினும், மருத்துவ ஆலோசனை பெற அல்லாதவாக்குவதில்லை. திருமணமான பிறகே மாதவிலக்கு சரியாக வருவதில்லை என்றுலோ சூழ்நிலை பிறக்கவில்லை என்றுலோ மருத்துவ ஆலோசனை பெற வருகின்றனர். எனவே பலருக்கு இளமையிலேயே இருக்கும் குறைவைச் சரியான சமயத்தில் குணப்படுத்த இயலாமல் போய்விடுகிறது. எவ்வளவு இதன் பெண்கள் மாதவிலக்குச் சமயத்தில் ஏற்படும் வலிக்கு வெறும் வலி நிவாரணியை மட்டும் பயன்படுத்துகின்றனர்! இத்தகைய வலி பல காரணங்களால் கருவுறலால் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

மாதவிலக்குச் சமயத்தில் எல்லா வயதிலும் அடிவயிற்று வலியால் அவதிப்படுகிறார்களோ, இது எதனால்? என்ன சிகிச்சை?

மாதவிலக்குச் சமயத்தில் ஏற்படும் வலியை இருவகைப் படுத்தலாம். முதல் வகை மாதவிலக்கு வருவதற்கு இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு முன்பே தலைவலி, மார்பகத்தில் வலி, அடிக்கடி சிறுநீர்க் கழித்தல், மலம் ஆகியவை சில சமயம் முதல்தொண்ட, இரெபு இவற்றில் வலி, அடிவயிற்று வலியும் ஏற்படும். இதன் பிறகு மாதவிலக்கு ஏற்படும். அதிக அளவு ஈஸ்ட்ரோஜன் என்னும் நிரவம் சுரப்பதாலும், அட்ரினல் செயல்





நினைவு மூட்டிவிட்டு இருப்பதாலும் இந்தக் கைவ தொல்லைகள் வரும்.

அடுத்த வகை, மாதவிக்கு ஏற்பட்ட வுடன் கடுமையான வயிற்று வலி நிலையும், இந்தக் கைவ வலியையும் இருவகைப் படுத்தலாம்.

கன்டுவெய்டு (Constipation): இவ்வகை வலி அதிக உடற்பயிற்சி இல்லாததால் அல்லவல்ல கன்களில் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வெறுபார்க்கும் பெண் களுக்கு வரும். சில சமயங்களில் கர்ப்பப்பைப்பில் கட்டியோ, சினைப்பைப்பில் (Ovary) சிறிய சிவந்த கொப்புளங்களோ ஏற்பட்டாலும் இந்தக் கைவ வலி ஏற்படும்.

கன்பாஸ்டோடிசு (Dysmenorrhea): வயிற்று வலி என்று கூறும் பெண்களில் 50% பெண்கள் இவ்வகை வலியால் அவதியுறுகிறார்கள். மாதவிக்கு ஏற்பட்ட முதல் நாள் கடுமையான வயிற்று வலி ஏற்பட்டு அரை மணி நேரம் வரை தூங்கும். இது ஆல் மலக்கம் கூட அடைந்துவிடுவார்கள். புரோஸ்டேன்ட் ரான் என்னும் கர்ப்பத் திரவம் கர்ப்பப்பைப்பை அதிக விரிவாக்கும் அழுத்தத் துடனும் கருக்கி, விரிய வைப்பதால் அடிவயிற்று வலி ஏற்படும். சில பெண்களுக்குத் திரோஸ்டோயின் என்ற பொருள் இரத்தத்தில் குறைவாக இருப்பதால் இரத்தம் அதிக அடர்வுடன் இருக்கும். இதனாலும் வலி ஏற்படும். கர்ப்பப்பைப்பின் அமைப்பு காரணமாகவும் சில சமயம் வலி ஏற்படும்.

இதைத் தவிர சில விடுகளில் மாதவிக்கு ஏற்படுவதைப் பற்றி அதிகக் கவனத்தோடு ஆராய்ச்சிகள் மனத்தில் ஏற்படுத்தி விடுவார்கள். இதனால் ஒவ்வொரு மாதமும் வலியையும், மற்ற தொல்லைகளையும் எதிர்

பார்க்கும் மன அளவில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். எனவே சிறு வயி கூட அதிகமாகத் தோன்றும்.

பொதுவாக இந்தக் கைவ அடிவயிற்று வலிக்குச் சரியான உடற்பயிற்சி செய்வதென்றும், ஆரத்தகைக்கு மாதவிக்கு பற்றி சரியான விவரங்களைக் கூற வேண்டும். அடுத்து வயிற்று வலியை உதாரணப்படுத்தாமல் 'கன்டுவெய்டு' முறையில் கர்ப்பப்பைப்பில் குறைபாடு உள்ளதா, அல்லது ஏதாவது நோய் உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிவ வேண்டும். இது மிக நல்ல முறை. திருமணமான பெண்களுக்கு இருந்தால் டி அண்ட் ஸி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

டாக்டர், டி அண்ட் ஸி (D & C) என்றால் என்ன? அது செய்த பின் ஆரத்தகை பிறக்குமா? மெட்ரோபாஸ் சமயத்தில் இதைச் செய்தால் மாதவிக்கு மறுபடியும் வருகிறதே, ஏன்?

முதலில் டி அண்ட் ஸி என்றால் என்ன என்று கவனிக்க வேண்டும். அண்ட் ஸி என்பதன் கருக்கிமேடி அண்ட் ஸி அதாவது கர்ப்பப்பைப்பில் ஏதாவது குறைபாடு அல்லது நோய் உள்ளதா என்பதைக் கண்டுபிடித்தலும், பிறகு அதைக் கத்தப்படுத்தலும் ஆகும். இச்சித்திரை செய்வதால் ஆரத்தகை பிறக்காமல் இருப்பதற்கான காரணம் தெரியுமே தவிர இது ஆரத்தகை பிறப்பதற்காவே செய்யப்படும் சித்திரை அல்ல, அதே போல மெட்ரோபாஸ் சமயத்தில் அதிக உயிர் போக்கை இச்சித்திரை கட்டுப்படுத்தும். இதன் பிறகு மாதவிக்கு ஏற்படுவதும் உண்டு. அதனால் பயப்பட வேண்டாம்.

சில பெண்கள் மாதவிக்கு தன்னிப்போவதற்காக அடிக்கடி மாதவிதரை உண்டாக்கிறார்கள். இதனால் கர்ப்பப்பை பாதிக்கப்படுமா?

இவ்வகையான மாதவிக்கு ஏற்படும் காவல் உழந்தியை (Cervix) மாற்றுவது தவறு. இதனால் பல கோளாறுகள் ஏற்படும்.

சில பெண்கள் உடல் உறவில் பொது மூலகு வலிப்பதாகக் கூறுகிறார்களே, ஏன்?

ஆரவரத்தோ காரணமாகவும், கர்ப்பப்பைப்பின் வாயில் புண் இருப்பதாலும் மூலகு வலி வரலாம். கர்ப்பப்பைச் சரியான அமைப்பில் இருந்து மாறுபட்டு இருந்தால் அதனாலும் மூலகு வலி வரலாம்.

அதிகக் குழந்தைகள் பெற்ற பெண்களுக்கும், செவ்வகை முறையில் கருக்கிவைத்துச் செய்து கொண்டவர்களுக்கும் கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள் எதனால் உண்டாகிறது?

அதிக குழந்தைகள் பெற்ற பெண்களுக்குக் கர்ப்பம் வைத்தும், அதன் வாரியமும் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு உள்ளது. அதே போலச் செவ்வக முறையில் குருக்கிவாய்ப்பு செய்யும் போது பின்னொண்டா எண்ப்பதும் நடுகின் இறு துண்டு கர்ப்பப்பைபில் தங்கி வரும் அதிக அளவு உதிரப்போக்கு ஏற்பட்டு உயிருக்கே ஆபத்தான முடிவிலும், எனவே அபாயகரம் செய்து கொண்ட பெண்கள் எந்தென்பதும் வகையில் உதிரப் போக்கு இருப்பின் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

திருமணமேசெய்துகொள்ளாதபெண் களுக்குமும், குழந்தை பிறக்காத பெண் களுக்கும் கர்ப்பப்பைப் பாதிக்கப் படுமா?

திருமணமாதிரி, குழந்தை பெற்ற பெண் களை விட இவர்களுக்குப் பாதிப்பு குறைவு தான். ஆயினும் இவர்களுக்கும் கர்ப்பப் பையில் கட்டி வரலாம். அதேபோல் மெட்ரோ பாஸ் அதிக வகுடங்கள் (30 ஓ 35) தன்னிப் போலவும் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண் டும். ஏதாவது நோய்க்கு அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களுமும், சில காரணங்களுக்காக கர்ப்பப்பை நீக்கப்பட்டவர்களும்தான் எவ்வளவு மாதங் களுக்குப் பிறகு இயல்புநிலை கடுபட லாம்? இச்சிகிச்சைக்குப் பின் கண வன், மனைவி உறவு மழிச்சிவாக இருக்குமா?

இவ்விரு அறுவை சிகிச்சைகளும் நடந்து இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு இயல்பு உறவு கொள்ளலாம். குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சையில் கர்ப்பப்பைக்கு ஏது வும் நேராது. சிபெலோபியன் குழாய் மட்டுமே துண்டிக்கப்படுகிறது. அவ்வது முடிக்க போடப்படுகிறது. கர்ப்பப்பை நீக்கப்படு வதால் பெண்மைவின் எந்தத் தன்மை யும் குறைவதில்லை. கணவர் தன்னைப் புறக் கணிப்பார் என்பது வெறும் எதிர்பார்க்கப்படும். எனவே எப்பொழுதும் பேசல் இயல்பு உறவு அமைக்கும். பெண்கள் இதனை நன்கு உணர வேண்டும்.

உடலில் வரும் வேறு எந்தெந்த நோய் களால் கர்ப்பப்பைப் பாதிக்கப்படு கிறது?

எத்துக்கள், வைட்டமின்கள் குறைவான உணவாலும், இரத்த சோகையாலும், சர்க்கரை வியாதிவாலும், கூலிநோய்க்காரனும் கர்ப்பப்பைப் பாதிக்கப்படலாம். பாலிமீன் நோய், சரியாக இயங்காத பீட்டூட்டரி கர்ப்பி உட காரணங்கள்.

குழந்தை மாதவிவக்கு வரும் பெண் களுக்குத் திரை எவ்வு இரண்டு மாதங்கள் வரை மாதவிவக்கு வராம லிருப்பது ஏன்?

இத்தகைய நினைவு அமெனோசியா (amennorhea) என்பார்கள். திருமணமாகாத பெண் குழந்தை சரி, ஆண் பெண் குழந்தை சரி, சரியான நேரிக் குப்ப பத்து நாட்களுக்கு மேல் மாதவிவக்கு தன்னிப் போலும் மருத்து வரிடம் செல்ல வேண்டும். பல பெண்கள் இதை கர்ப்பம் என்று கருதி மூன்று மாதங்கள் வரை பேராமம் இருந்து விடுகிறார்கள். அமெனோசியாவிலும் பிறகு மலட்டுத் தன்மை உட ஏற்பட்டு விடும்.

தனக்கு கர்ப்பப்பையில் கோளாறு இருக்கலாம் என்று ஒரு பெண் கண்டு கொள்ள உறவு அறிகுறிகள் வரலாம்?

சரியாகக் குறிப்பிட்ட காலக்கற்றில் மாத விவக்கு வரும் பெண்களின் மாதவிவக்கு குழக்கற்ற முறையில் வரலாம். அதிக அளவு வெள்ளிப் படலாம். அல்லது மாதவிவக்கு முடிந்து பத்து நாட்கள் வரை உடத் தொட்டுத்து உதிரப்போக்கு இருக்கலாம். கெட்ட வாடைபூ, கள் வெள்ளிப் படுதல், அடிவயிற்றில் உருண்டடலாக ஏதோ ஒன்று கருளுதல் இவையுமே கர்ப்பப்பைக் கோளா றின் அறிகுறியே. நிறத்தி வெளியேறாமல் அடிக்கடி கட்டிக் கொண்டு வந்து பருத்துப் போனால், கர்ப்பப்பையில் கட்டி இருக்க லாம். திருமணமாதிரி இரண்டு வகுடங் களுக்குப் பிறகுமும் குழந்தை பிறக்கவில்லை என்றால் கர்ப்பப்பைவைச் சோதனை செய்ய வேண்டும்.

தற்போது மாதவிவக்கு திற்கும் வய துள்ள எவ்வளவு பெண்களின் கர்ப்பப்பைவையும் நீக்கிவிடக் காரணம் என்ன?

கர்ப்பப்பை தங்க நினைவில் இருக்கும் எந்தப் பெண்ணின் கர்ப்பப்பைவையும் நீக்குவ தில்லை. இவ்வயதில்தான் கட்டி, சென்சர் வர அதிக வாய்ப்பு இருப்பதால் இவற்றின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டதுமே இதை நீக்கி விடுகிறார்கள். கர்ப்பப்பைவை நீக்குவது எந்தப்

பெண் குழந்தை தன்னைப்பற்றி உறவு நோய் உபயோகிப்பதற்கு முன் மனக்குறு செய் தலை தன்னினை உடம்பில் காத்திருப்பது அப்படி நோய் உபயோகித்தால் நோய் அறிகுறிகளெல்லாம் தன்னைப்பற்றி வரும். — டி. முகம்மது முகம்

நீண்ட காலம் நீற்காமல் உழைக்கும் சக்தி

# நிப்போ சூப்பர் பென்லைட்



புதிய நிப்போ சூப்பர் என்வூ கனோரைடு பென்லைட் செல்கள்.

- உகந்ததுடைய காடுரா பிப்ளாஷ், காத்தல் மற்றும் உகந்த ஐழந்தல்களில் எகெப்ட்ரானிக் வினையாட்டுப் பொருள்களுக்காக மட்டுமே நிறப்பாசத் தயாரித்தல் பட்டகம்.
- அலை உலகப் புது பெற்ற நேஷனல், ஐப்பாளின் தொழில் துட்ப உட்டுறவுடல் இத்தியானில் இன்டோ நேஷனல் வீழிடெட்டிஷன் உருவாக்கப்பட்டகம். உகந்தத்து இன்ற உலகமெல்லும் உபயோகித்தல்படும் தனிக் தீக்கினோரைட் டெக்னாலஜியின் தரமான பவர் இடைக்கிறது.
- 'மல்டிபிள் இன்டர்ரெட் என்வூ' உகந்தத்து தீண்ட வாய் உகந்தபுமை அறுதி செய்கிறது. உகந்ததுடைய எகெப்ட்ரானிக் எம்மார்களுக்கு இரட்டிப்பு பாதுகாப்பு உடல்.
- இன்டோ நேஷனல் அது தனிக் தொழிற் உத்திஸ் தயாரிப்பு.



## நிப்போ சூப்பர்

சென்னை, தமிழ்நாடு

ஏன் NIPPO? NIPPO. Tam B



பெண்ணும் பகட்க மாட்டான். அதே போல் பெரிய அழகை சிவந்தை செய்து நீக்க வேண்டிய கார்ப்பப்பைபயை மருத்துவர்களும் அவசியமின்றி நீக்க மாட்டார்கள்.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு வலி ஏதாவது வரல் இறுக்கமாகக் கட்டுவது சரியா? சில பெண்களுக்குப் பிரசவத்திற்குப் பிறகும் வலியை மருத்திருக்கக் காரணம் என்ன? எப்படிச் சிகிச்சை வைக்கலாம்?

ஒவ்வொரு பெண்ணின் கார்ப்பப்பையும் சூழ்ந்து வலி ஏதாவது இருக்கும் போது பல மடங்கு விரிவடைவதும், இது சூழ்ந்து பிறந்த பிறகு கொய்வாக இருக்கும். தசைகள் கார்ப்பப்பைபயைச் சரியான அளவுக்குச் சற்றுக் குறுகியால் போகலாம். இத்தகைய சரியான உடற்பயிற்சியே உதவும். தசையில் நேராகப் படுத்துக் கொண்டு கடைசியை உடம்பை ஒட்டி நுழையால் தசையில் நேராக நீட்டியபடி, இது கால்களையும் வளைக்காமல் வலி ஏதாவதுச் செல்லுதலாக உலர்த்த வேண்டும்.

இப்படிச் செய்யும் போது மூச்சை உடனே இருந்து ஒரு நிமிடம் வரை அப்படியே மூச்சைப் பிடிக்க வேண்டும். பிறகு மெதுவாகக் கால்களைத் தசையில் நீட்ட வேண்டும். இளமும் 5 நிமிடங்கள் செய்தால் போதும். இதே மாதிரி பிரசவம் முடிந்து பல வருடங்களுக்குப் பிறகும் மருத்த வலியை உடம்பை மென்மையும் செய்து வந்தால் பரவலாகும்.

பிரசவம் அல்லது கருக்கலைப்புக்குப் பிறகு நீண்ட நாட்கள் வரை உதிர்ப் போக்கு இருப்பின் அது எதைக் குறிக்கிறது?

கால நேரத்திற்கு அவசரமாய்த் தவிரிக்கப் புதுமாதிரியாக ஒரு புலாய் இதற்குப் பட்டாளி கூடத் தேவையில்லை. இரண்டு பெரிய வெங்காயம், ஒரு கைப்பிடி பீன்ஸ், இரண்டு கேரட், இரண்டு கருக்கலிழைக்கு, நான்கு பச்சை மிளகாய்கள் போதும்.

முதலில் வெங்காயத்தை அடுப்பில் வைய வைப்புகள். அதில் இரண்டு சூழிக்கொண்டி கட்டி எண்ணெயோ, அல்லது எல்டா, சீஸ்பைன்ஸ் ஆகியோ அவசரமாக இடுப்பில் படி சுற்றுவதன் காரணம் என்னெனில் ஒரு கட்டில் சீசைம், அதை கட்டில் மிகு போடுங்கள். உடனடியே ஓர் அல்லது தசை இல் ஆறேழு பட்டைத் துண்டுகள், மூன்று கிராம்பு (வலங்கை) இரண்டு ஏலக்காய் போட்டு விடுங்கள். சிறிது மந்திரம் சொடி, ஒரு கட்டில் காரப்போடி, ஒரு கட்டில் மசாலா போடி சேர்த்து வறுத்து உடனடியே

கிறது?

ப: கருக்கலைப்புக்குப் பின் பல நாட்கள் வரை விடாமல் உதிர்ப் போக்கு இருந்தால் கார்ப்பப்பையில் பிளேனென்ஸ் எனும் நிறுத்து ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிறதா என்று சொதித்துப் பார்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் பிரசவத்திற்குப் பிறகு வேலாகிய எண்ணம் திரவம் கரக்கும். முதல் மூன்று நாட்கள் வெப்பமாகவும் அதன் பிறகு இளம்நிலைப்பு, பிறகு வெளித்திறம் எனவு பத்துப் பன்னிரண்டு நாட்கள் வரை இருந்துவிட்டு மறைவும். பிறகு அப்பெண் தன்ருக ந. கீழும் போது இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்கள் சென்றின் பின்னும் திரவம் கசியும். இப்போது இத்திரவம் கசியும் தகாத நேரம் கிணைக் கட்டாயம் கார்ப்பப்பையில் ஏதாவது அடிநி இருக்க வாய்ப்பு உண்டு.

கார்ப்பப்பை தொழிலாக ஏற்படும் வேறு விவாதிகள் யாவை?

கார்ப்பப்பையில் புழுமா எனப்படும் உப்பு, புற்றுபோல் இவை ஏற்படும். அதிக சூழ்ந்துகொள் பெறுவதால் புரொஸெபஸ் எனப்படும் கார்ப்பப்பை அடிவிரல்கும் தொக்கியும் ஏற்படும். தசை பிரசவ சமயத்திலும், கார்ப்பமுற்ற சமயத்திலும் பல பிரசவங்கள் ஏற்படும். கார்ப்பப்பையிலேயே கடின ரோகம் வரும். இதன் அறிகுறியாக மாதவிலக்குத் திறப்பு போய்விடுதல் இத்தகைய உடனடி சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் சூழ்ந்து பெறும் கார்ப்பப்பை இழக்க நேரிடும்.

பேட்டி: வக்டி சங்கர்

இருக்கிய வெங்காயம் மற்ற காய்கறிகளையும் கூடப் போட்டு சற்று வதக்கவும்.

ஓர் ஆழாக்கு அல்லது சற்றுப் பெரிய அளவு உடன்கில் தல்ல பச்சரிசி எடுத்துக் கலந்து சிறித்துப் போட்டுக் காய்கறிகளோடு சற்று வறுக்கவும். போதும். உடனடியே கட்டைத் தசைகளை விட்டு விடுங்கள். குக்கருக்குள் ஆனகாட்டி விடல் எவ்வளவுப் பார்த்தால் உடன்கலையில் துத்து விடலில் முதல் கொடு ஆரம்பமாகும் வரை 34 இருக்கலாம். தேவை வரை உடம்பும், தக்காளிப் பழம் இருந்தால் ஒன்று கொட்டவும் போடலாம்.

குக்கருக்கு முடி, வெயிட் போட்டு சந்தம் வந்தவுடன் அடுத்து விடுங்கள். பிறகு கருத்துப் பருவங்கள். பொலு பொலு வெண்புலாய் தவிர வாசனைவைக் கூட்ட முடிந்தால் நெல் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

— எஸ். சேதா





"என்னம் பூமா இது...?"

"யாரும்மா... பூமாவா? திரும்பலா?"

"அவ்வாறு, நான் ஒன்றும் உழைக்கவில்லை. இந்த வீட்டிலுள்ளவர்கள் என்னையும் அறியாமல் திருக்க..."

அப்போது முடித்துக் கொண்டு வெளிப் பகுதிக்கு வந்த அந்தவரும், பூமானைப் பார்த்துத் திடுக்கிட்டுப் போனார். அப்பாலும் அவரோடும் ஒன்றித்த தலைவாதுவாதுக் கொண்டு. "பூமாவா... என்னம்மா ஆகக்?" என்று பதட்டமாய் அருகில் வந்தார். தன்னை நோக்கி அருகில் வந்தவரும் அவன் கண்கள் உயிர்ப் போய் ஈர்க்கு தனி சிலந்தி. தான் கூட வேலை மாறி இருக்கிறான்.

"தமிழகம் சரியாகப் போட்டிருக்கிறான் இங்கு துரத்திட்டார்..." — இது முறையில் சொல்வது தான்.

அவர்களுக்கும் துரத்திட்டேயல்... தானே தான் வந்துட்டேன். முத்தானான் சாயல் காலம் ஆய்வேற்றுப் பிளம்பைக் கொண்டு வந்தார். அவை சாய்வேறு வெக்கண்டு தன்னை பிளம்பைச் சாயல் தான் திண்ணைக்கு இருக்கேன். கொஞ்சம்கூட எட்டை பன்னாறுகள், அதுவ அட்டைவ வந்திருக்க முத்தேவைய பார்த்துட்டு, ஆதலா, என்னம்மா இருக்கா... என்ன கண்ணு இது... அந்தச் சொக்க வெக்கறதென்னார்... எதிர்வ நான் ஒருத்தி திக்கிறேனென்று திண்ணை வேண்டாம்? புல்தகத்தையப் பிடுங்கித் தாக்கி எறிஞ்சுட்டேன். அதுக்கு,

ஏன் பொருமைப் பிராபே... ஆயின்

புல்தகம் அது தெரியுமா? உனக்குப் பொட்டு' கண்ணு. அதுக்கு அவனைப் பார்த்து பொருமைப்பட்டான் என்ன அர்த்தம்'ன்னார்.

"எனக்குப் பொட்டுப் போய் வராது? இவரோடும் தான் வேறே பொன்னைப் பத்திப் போனார், தான் பேசக் கூடாதா? உடனே தான், 'அய்யா... எனக்கு பொட்டு கண்ணு தான் தீங்கு போய் அழுகோ? எல்லாம் எத்த கொடுக்கிறீர் கிண்தான். அமிதாப் பச்சைப் பார்த்து, எத்தனை கவரமா தம் பிரமா எத்தனை கவரப்பட்டா இருக்கார். அமிதாபைப் பார்த்துட்டு கவரனைப் பார்த்து தகிச்சுண்டி கொடுக்கையா இருக்குன்' நென்... அதுக்குக் கொய்ப் வந்து என் ஆனந்த தகிப்பாண்டு அறாதுக்குட்டு தி அவனையே கட்டிண்டு இருக்கறதுதானே, இங்கு வந்து என் பிராபே என் வாய்க்கறென்று சொல்விட்டு வெளியே போயிட்டார். தாத்திரி பதினேறு மணிக்கு வந்தார், சாய்விடாம துங்கித்தி. எனக்குப் பொறுக்கலை. விடிந்ததும் புறப்பட்டு வந்துட்டேன் இங்கே.

யிள்ளும் அந்த துங்கிதான் பூமா. "அவர்கிட்ட சொல்லிட்டாவது வந்தியா இங்கேயா?"

"தாத்தான் அவர்கூட பேசலையே. நான் எங்க லிட்டிக்குப் போறென்னு ஒரு பேப் பால் எழுதி தீட்டினேன்.

"தொடர்ந்து எழுதினார். வந்துட்டேன். உங்கலாதான் என் வாழ்க்கையே தரக் காட்டுத்து. தாககம் அது இதுன்னு பார்த்து முன்பின் தெரியாதவருக்கு என்னைக் கட்டிக்

# நாகரிக இடைவெளிகள்

குடுத்துட்டங்க. எதிர் வீட்டு ஷர்மிஸா மாநிரி நடத்துண்டு இருக்கணும். அவ பார். கெட்டிக்காரத்தனமா அந்த ராபர்ட்டை நாலு வருஷமா 'வங்க' பண்ணு. ஒருத்தரை ஒருத்தர் நல்லாப் புரிஞ்சுண்டா. ஷர்மிக்கு என்ன பிடிக்கும். என்ன பிடிக்காதுன்னு ராபர்ட்டுக்கு தல்லா தெரியும். அது போலவே ராபர்ட்டை பத்தி ஷர்மிக்கும் தல்லா தெரியும். இப்போர் அவா கல்யாணம் பண்ணிண்டு எத்தனை சத்தோஷமா இருக்கா? கோலத் முடிச்சுட்டு பர்ட்டை சீஸ்ட் வர்ற துக்குள்ள என்னை அவர் தலை கட்டிடுங்க, எல்லோருமா சேர்த்து, என்னென்னமோ சொல்லி என்னைப் பாழும் கிணத்தில தன் லிட்டங்க? சர்ரெண்டு ஸூக்கை புடைவை தலைப்பில் நித்தினும் பூமா.

"என்னை பூமா. இப்படிப் பேசுறே... நல்ல வரன் நல்ல படிப்பு, நல்ல உத்தியோகம். என்னுக்கும் வட்சனமா இருக்கான். பரணி நட்சத்திரம் வேறே. தூணியை ஆள்வான் னுலா. இத்தனை உத்தியோக வரன் வரச்சே யாராவது விடுவாளா? உங்க ஜாதகம் என்னமா பொருத்தி இருக்கு தெரியுமா? உங்க மேலே தப்பு கண்டு பிடிக்கிறீயே..."

"ஐயோ, கொண்டு போடு அந்த ஜாதகம் களைக் குப்பையில. கஷ்டப்பட்டு நான் தானே, ஷர்மி கெட்டிக்காரி. அவனாட்டம் நடத்துண்டு இருக்கணும்..."

ஆபீஸ் லிப்டை ஷர்மிவை மாட்டிக் கொண்டு இருந்த அண்ணா, "என்னமோ சொல்ரு...? எதிர் வீட்டு ஷர்மிஸா மாநிரி காதல் கல்யாணம் பண்ணிண்டு இருத்திருக்கணு மாமா... பூமா. இங்கே வாங்கோ."

"எதுக்கு... நீ சொல்லு... உங்க காதல் நல்லா கேக்கறது."

"இத்தத் திமிர் பிடிவாதத்தானே உன்னைப் பாழாக்கிறது. உனக்கு ஏகமா செல்வம் குடுத்துப் பாழாக்கிட்டா எல்லோருமே."

### குக்கர் குடா! இதோ முதல்தகம்

சமையல் அறையில் அனாச்சிரத விஜய்தாம்குரு போட்டுக் கொண்டு நேரும் போது வசுவேந்திரவாஸிட்டு உடனே பர்தும், தேக்கால் என் கொய் என்று தேடிப் போகக் கூடச் செதேரவில்லை முடிவாகியிருக்க. கூடக் கெட்டிய தூரத்திலேயே டேபிள் சாஸ்ட் (பொடி உப்பு) தென்முக இருக்கும். இரண்டையும் ஒவ்வொரு விட்டிகை கவத்து உடனே குடு விழுந்த இடத்தில் தடவி விட்டால் கொப்பளும் கூட வருவதில்லை. என் அனுபவத்தின் கண்டது.

— திருபா மோனன்

கும். உன்னைவிட பெரியவன் சொல்றேன், எழுத்து வான்னு வாயென்."

"வேண்டா வெறுப்பாய் எழுத்து அவன்கு வில் போனான் பூமா."

"என்னவாம்...?"

"அந்த ஸ்டான்லி வழியாய் பாரு. எதிரில் வார் திக்கருங்கண்ணு?"

"அட ஷர்மிஸா... வந்திருக்காரா என்ன? அவ தூரப்பெண்டும் வந்திருக்காரா? ஏம்மா முத்தவியே சொல்லு?"

"ஏன் நேரா. அவுவிட்ட போய் உன் குறையைச் சொல்லி அழலா... பூமா. அசெட்டி என்ன சொன்ன வக்கி ஷர்மிஸா... நாலு வருஷம் வங்க பண்ணி ஜாதி மதம்னு எதுவும் பார்க்காம— கல்யாணம்— அதான்— காதல் கல்யாணம் பண்ணிண்ட உங்குயிரெண்ட ஷர்மிஸாதான். கல்யாணம் ஆன ஆறுமாசத் தில் புருஷனே உன்னை போட்டுட்டு இங்க வந்துட்டா தெரிஞ்சுக்கோ."

"திஜமா... திஜமா அந்தை. அண்ணா சொல்றது திஜமா? அவா ஏன் சண்டை போட்டா?"

இதுதான் சமயம் என்று அத்தை அருகில் வந்து அயர்ந்தான். "பூமா தீமுத்தன இல்லை. இந்த ஸ்பரி வந்தா இருபது பூர்த்தியாகியும், இன்னும் எத்தனை காலத்துக்கு உலகத்தைப் புரிஞ்சுக்காம இருக்க போறே. நீ, உன் புருஷன், எதிர் வீட்டு ஷர்மிஸா, அவ புருஷன், இன்னும் இந்த உலகத்துல இருக்கற அத்தனை இனங்களும் எதுக்கு உங்களுக்குள்ள சண்டை போட்டுக்கிறேன்னு புரிவறதா... உங்க எல்லாச் சமசுமையும் தான் என்ற எண்ணப் திசறப இருக்கு. அதுக்கு இங்கிலிஷ்ல என்னை சொல்வே முன்னு?"

"சீக்கோ."

அதான் சீக்கோவோ என்னவோ அது ஜாத்தியா இருக்கு. பிறத்தியார் தன்னைப் பார்க்கணும், பாராட்டணும், புகழணும்னு எப்பவும் தன்னைப் பத்தி பெரிசா நினைச்சுண்டு, இருக்கறதுதான் காரணம். ஒரே ஒரு திரிஷம். அந்த எண்ணத்தை மறந்துட்டு— அது கஷ்டத்தாம். கொஞ்ச நாளை சரியா விடும். மத்தமா சத்தோஷத்துக்காகவே தாம் இருக்கணுன்னு நினைச்சுப் பாராடுக்கோ. எல்லாமே சத்தோஷமா ஆவிரும். தேத்திக்கு உங்க வீட்டுக்காரர் பூதேவியை நல்லா இருக்காணு சொன்னா உனக்குக் கோபம் வந்துடுத்து. நீ வேறே எல்லையோ புகழ்ந்த தால் அவருக்குக் கோபம் வந்துடுத்து. ஏன் அப்படி கோபம் வந்ததுன்னு யோசிச்சுப் பார்.

தீ, 'என்னைப் புகழாம அவனைப் புகழறா ரேன்னு கோபிச்சுக்கிட்டே. அவரும், தீ தன்னை புகழலையென்னு கோபிச்சுக்கிட்டார். இதேசமயம், தீ, அவனைப் புகழறது அவர் மனக்கு சத்தோஷமா இருக்குன்னதை புரிஞ்சுண்டு, உன் பிடிவாதத்தை விட்டுட்டு,



அழகிய மென்மைப் பொட்டு  
அற்புத கருமைக் கோடு...

அல்லாஹ்! உம்மைக் கவர்ந்திடும் பெண்மை.

சிங்கார் கும்பும்  
பொட்டு

கோடுக பரவுவதற்கு மிகச் சிறப்பான  
தொழில். சிங்கார் கும்பும்  
தயாரிப்புக்கெனது விசேஷ  
பரவாது. உங்கள் ஆடைகளுக்கும்  
பொருத்தும் மணனாவகை

சிங்கார் கன்மை

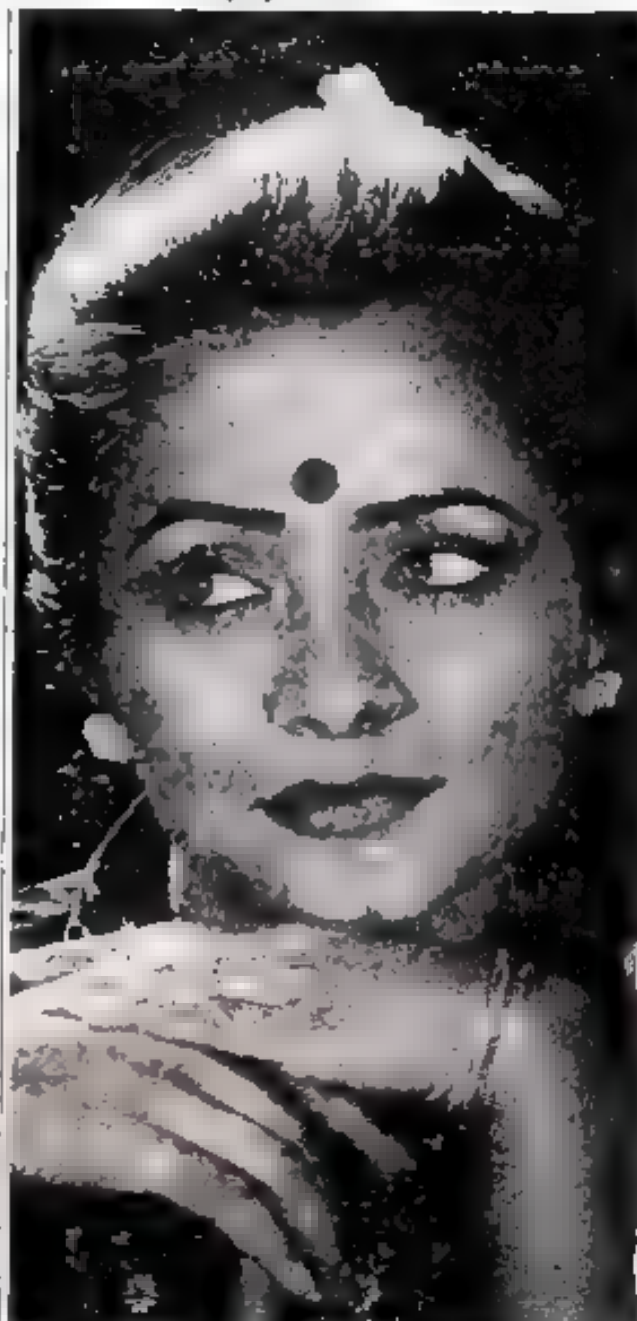
மென்மையான, இதமான,  
வளமான கன்மை உங்கள்  
கண்களை குளிர்ச்சியாக்கும்  
ஆரோக்யமும் நலத்தையும்  
கொள்வதற்காக தூய்மையான  
பொட்டு, களால் தயாரிக்கப்  
பட்டுள்ளது. இவ்வகை எளிது  
அதனை நீக்கவதும் அநேகமே  
எளிது



**சிங்கார்**

கும்பும் பொட்டு மற்றும்  
கன்மை.

தீய்மையானது, மென்மையானது  
அறவானது - உங்களைப்போக:



சொக்காணி செயின் ஸ்டோர்ஸ் & கீன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ் லிமிடெட்  
21 ஆம் நூற்றாண்டின் ஷாப்பிங்  
சந்தோஷத்தின் இன்றே  
உங்களுக்கு தருபவர்கள்

கூப்பர் மரர்க்கெட்டுகள்

**விதான்**

172-A, லஸ் எட் ரோடு  
மயிலாப்பூர், சென்னை-600 004.

விதான் முற்றிலும் குளிர்வாதி செயல்பட்ட  
கூப்பர்மர்க்கெட். வெளிநாடுகளில்  
அமைந்துள்ள கூப்பர்மர்க்கெட் போன்ற  
அமைப்பில் இருப்பதோடு, தன அமெரிக்க  
முறைபடி நடத்தப்படும். வாடிக்கையாளர்  
களின் வசதிக்கென, தினசரி வீட்டு உபயோகத்  
திற்கு தேவையான மளிகை சாமான்கள்,  
நுப்பின் பொருட்கள், அழகு சாதனங்கள்,  
நின்பண்டங்கள், மின்சார சாதனங்கள்,  
துணிவகைகள், ஆடைகள், சேல்கள்,  
பிளாஸ்டிக் சாமான்கள், பொம்மைகள் என  
இன்றையதன் அனைத்துப் பொருட்களும்  
சிறந்த முறையில் தனித்தனியாக  
வைக்கப்படும். 21ம் நூற்றாண்டின் இணைபற்ற  
ஷாப்பிங் சந்தோஷத்தின் உங்களுக்கு  
இன்றே தங்கள் கொண்டு வந்துள்ளோம்.



ஆகஸ்ட் 14 முதல் ஆரம்பம்



என்றும் சிறந்த துகர்ணைர் கியக்கம்

ஆமா... ரொம்ப அழகா இருக்காணு' ஒரு வார்த்தை ஒத்து வந்திருந்தே. இந்த சண்டை யை வந்திருக்காது ஒரே விட்டியா, ஒரே கூரை யே இருந்துண்டு அன்யோன்யம் இக்லாப முன்னு 367 இடங்காப்போல நவீகவிரகை யோங்கியதில்லை. மனக்கன தெருங்கி வர துக்கு பதில் இடைவெளிகள்தான் அதிக மாறும்.

ஆமா, அவர் என்ன வேணும்னுங்குப் பேசலாம். நான் பேசக் கூடாது?"

"அது இல்லை பூமா. அவர் நீ ஆண், பெண் என்ற பேதம்கூட வேண்டாம். வாரா வது ஒருத்தா தாழ்த்து போலி: ஸ்தும். கவசில தீ சின்னவா. அதுக்காகவாவது கொஞ்சம் தாழ்த்து போலேன். ரெண்டு சாகையுய் து' டிஸ்தானே ஓசை வரும் அபே மாநிரி. காந்தி கல்யாணம் தான் பண்ணினா. எதிரி விட்டு பெண் பள்ள ஆசை? இன்னிக்கு சன்னடை போட்டு நு வந்து நிக்கரு. அவா காதலிக்கச்சே ஒருநாள் கூட சன்னடை போடாது என்று அவள அபாணிப் பத்தி. அவளை எப்படி சந்தோஷப்படுத்தினாற் திரைப்பிரதேச இருந்திட்டா நன்னைப் பத்தி திரைக்கமறந்துட்டா. அவளும் அப்படி கான் அதுவாறான் அவாளால் சன்னடை கில்லாப காதலிக்க முடிந்தது கல்யாணம் ஆன் பிறகு, திசைய பொறுப்புடன் வந்த பிறகு காதல் பின்னாலே போயி: நது. அவன் அவளை யும், அவன் அவளையும் மட்டுப் திரைக் கண்டு இருக்க முடியாது இல்லை. அவாளுக்கு தடுவிரி மற்ற கறுவிகள், கடல் உபாஸைகள், பொருளாதார மற்ற தாழ்வுகள்னு சாதாரண குறியைப் பிரிக்கவெல்லாம் கூடாது. அவா அதுத்துப்போய் மத்தகமறந்துட்டு, தங்களைப் பத்தி ஒரு கவ பச்சாதாபத்துடன் யோசிக்க ஆரம்பிச்சேட்டு. அதனுல்தான் சன்னடை யே வாரது.

"எனக்குக் கல்யாணம் ஆகறச்சே பதி லுணு வயசு. எதுவும் புரியாத வயசு. நான் கல்யாணம் செத்துவிட்டு போகறச்சே, விட் டில் ஆறு மச்சினர்கள். ஸ்துணு நாததாரிகள் மாயாஸிரி, மாமியார், தாத்தா, பாட்டி இப்படி ஒரு பெரிய குடும்பமே இருக்கும். ஒவ்வொருத் தருக்கும் ஏதாவது கதவி சொந்த சொந்த நாங்க எங்களைப் பத்தியே மறந்துடுவோம். ராத்திரிகள் புகுவன் ஒவ்வொருவர் பாரிப் போம். அவரும், பாஸம் அதுத்து வந்திருக் காணு எம்மேலே கருவியா இருப்பார். இதுதான் தாம்பத்யம் கறது.

"உங்கத்திரிப்பேர் வாய்க்கிள் முதல் சம்பவத் தில் எனக்கு மாத்துளி: கலால் ஒரு புடைவை வாய்க்கிள் வந்தார்."

கதை கேட்டுப் ஆர்வத்தில், மனத்தில் இருக்கம் தளர்ந்ததில் முகம் மலர். அத்தை யின் அருகில் தெருங்கி வந்து அமர்ந்தான் பூமா.

"எனக்கு ஏக சந்தோஷம். அப்போ என்

சின்ன நாததாரி மன்னி.... அந்த கலர் உங் களைவிட, எனக்கு நான்கு இருக்கும். குருங்கோ மேலே வெச்சுண்டு காட்டவேணு கேட்டா. அந்த சமயம் துழிநில எங்களுக்கு வெக்கற பரிட்சை. அது: நான் என்ன சொன்னேன் தெரியுமா? ஆதலா, எடுத்துக்கொம்மா. நீ சின்னவா எனக்குத் தான் எடுப்பா இருக்கும் னோம்.

"மனக்குதன்ன ஒரு வருத்தம் இருந்தாலும் மத்தவா முன்னே என்னைப் பத்தி என் ஆசை கையப் பத்தி. பெரிசு பண்ணிக்கக் கூடா துன்னு சொன்ன சொல் அது. உடனே அவ னும் மனக் மாறி, நான் கேட்டதுக்கு மனக் வருத்தினவனா. 'இது வெண்டாம் மன்னி. அன்னா உங்களுக்கு யாங்கினது. நான் இதே கலர்மே மேலே ஒண்ணு வாய்க்கிக் கறேன்' னு. அந்த சமயம் நான் ஒதுகிவைத் தாக்கி வெச்சுண்டு, உங்களைப் போல நடத்துக் கிட்டபுருந்தா என்ன நடத்திருக்கும்? நானும் உங்களைப் போல பிறத்த விட்டுக்கு வந்திருப் போன். அங்கேயும் ஒரு புகம்பம் எழுத் திருக்கும். நான் என்னை அங்கிணை. தால யாருக்கும் நஷ்டமில்லை.

அந்த காலத்தில் இதை வெல்லாம் எங் களுக்கு ஆழ்நிலையும், கூட இருக்கிற பெரிய வங்கலம் சொல்லிக் குடுத்தா. இப்போ தான் நீங்க, தாங்களே ராஜா. தாங்களே மந்திரின்று எல்லோரையும் தாக்கி எதிர்த் கட்டு போயி: நீங்கனே. அதுவால் கத்துக்க முடியாத நிலை. இதை வெல்லாம் காலேஜில் ஏன், சொல்லிக் ஒதுக்கறது இல்லை. அதனுல நீங்க அந்த மாநிரி சமயத்தில் உங்களை, மறந்துட்டு நிதாண்மா யோசிக்க ரடத்துக் கணும். புரியுதா பூமா?

இப்பவும் ஒண்ணும் குடிமுழுவிடலை. சாயங்காலம் உள்ள முறையைக் கொண்டு விடச் சொல்றோம். கொஞ்ச நாள், நான் சொன்னபடி அந்த 'நான்' நதை மறந்துட்டு இருந்து பாரு. அப்பறம் வாழ்க்கை என்ன கலையா போறது பார். தாங்க கூப்பிட்டாக் கூட இங்கே வரமாட்டீது. சாயங்காலம் அரிசி உப்புமா பண்ணித் தரேன். மாப் பின்னக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். எடுத்துண்டு போய்க் குடு என்ன..."

பூமாவின் சித்தலை வயப்பட்டு முகமே அவளின் சித்தலை சீரான பாஸையில் போவதை அவர்களுக்குச் சொல்லியது.

உடலைப் பருப்பைப் பூண போலி செவ்வப் போலு அதற்குத் தேவை வான பூரணத்துக்கு வெல்லத்துக்குப் பதில் பொடித்தாக்கியாய்வாய்க் படுத்திருக்க போலி கவலவாசிருக் கும். போலி கெல்லியதாகவும் வெள்ளையாகவும் இருக்கும்.

— விசுவநாதர்



# உணவு ஆஸோசியேஷன் ஆஸோசியேஷன் தருகிறது!

நோய்தாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்  
வாய்தாடி வாய்ப்பச் செயல்.

என்விருர் வன்னுவர்.

நோய் வந்தால் டாக்டர் வீட்டிற்கு ஒடிச் சுவர் கலராசு  
மருந்து மாத்திரை விழுங்கினால் மட்டும் போதாது. உடம்பு  
கோளாழுனதற்கு என்ன காரணம் என்னும் கண்டுபிடித்த  
தம்முடைய உணவு முறைகளையும் சீர்ப்படுத்திக் கொள்ள  
வேண்டும். இதைத்தான் 'டயட்' என்விருர்கள். எந்த நோய்க்கு  
என்ன 'டயட்'யில் இருக்க வேண்டும்?

மாதாமாதம் ஒவ்வொரு நோய்க்கான உணவு முறை  
களையும் இனி இந்தப் பகுதியில் பார்க்கலாம்...

முதலில் Hyper Tension எனப்படும் இரத்த  
அழுத்த நோய் எவ்வாறு உண்டாகிறது என்  
பதற்கு விளக்கம் தருகிறார் டாக்டர் பி. டி.  
ஸ்ரீனிவாசன். பொதுவாக 120/80 என்று  
குறியீடு தரப்பட்டிருக்கும் அளவில் 120 என்  
பது Systolic Pressure எனப்படும் இருதயம்  
எந்த அழுத்தத்தில் சுருங்கி இரத்தத்தை  
வெளியே 'பம்பி' செய்கிறது என்பதைக்  
குறிக்கும்; 80 என்பது diastolic pressure  
எனப்படும் திரும்பவும் சுருங்கிய இதயம்  
விரியும் அழுத்தத்தில் அளவு.

வயதாவது, கோபம், பொருமை, ஓயாத  
கவலை, ஏமாற்றம் போன்ற எதிர்மறை

உணர்வுகளால் (negative feelings) தரம்புகள்  
பாதிக்கப்பட்டு இரத்தக் குழாய்கள் செட்  
டிப் பட்டுப் போய்ச் சீரான இரத்த ஓட்டம்  
தடைப்படுதல்; இருதயத் தசைகள் சுருங்கி  
விரியும் தன்மையை (stiffness) இழத்தல்;  
அதிக எரிசூட்ட காரணமாக இருதயத்தைச் சுற்றி  
விரிக்கும் pericardium என்ற கவரூக்கும் இத்  
யத்துக்குமிடையில் கொழுப்புச் சத்துச் சேர்ந்து  
இருதயம் விரிவடைதல் தடுத்தல் போன்ற பல  
காரணங்களால் இரத்த அழுத்தம் கூடுகிறது.

இரத்த அழுத்த நோயால் 'சோடியம்'  
சத்து குறியுப் போகலால் வெளியேற்றப்  
படாமல் உடனிலேயே தங்கிவிடும்  
அபாயமும் ஏற்படுகிறது. இதனால் இரத்த

அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குச் சாதாரணமாகக் கொழுப்புச் சத்து, சோடியம் சத்து குறைவாக இருக்கும் உணவுப் பட்டியல் அளிக்கப்படுகிறது.

இந்த உணவுப் பட்டியல் பற்றி விஜயா மருத்துவமனையில் உணவியல் ஆலோசகராகப் பட்டியலிதானாகப் பணிபுரிந்த செல்வி ஜி. ஏ. ராதிகா ராணி விவரங்கள் தருகிறார்:

**இரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சாப்பிடக் கூடிய உணவுப் பொருட்கள்:**

தானிய வகைகள்: அரிசி, கோதுமை, (குறைந்த அளவு) சோளம், ராசி.

பருப்பு வகைகள்: உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு (குறைந்த அளவு).

காய்கறிகள்: வெண்டை, கத்திரி, கேரட், கீரை, முள்ளங்கி, தக்காளி, காலியிப்பினவர், கொத்துமல்லி இலைகள், பிட்டுட், பின்ஸ், எலுமிச்சை, பாகல், புடல், கரைக்காய்.

கனிகள்: கனிந்த வாழைப்பழம், பைன் ஆப்பிள்.

எண்ணெய் வகைகள்: சர்போலா, சரோவா போன்ற கொழுப்புச் சத்துக் குறைந்த எண்ணெய்கள்.

உப்பில்லாத ரொட்டி.

கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்ட மால், தனி.

உணவத்தில் கொள்ள வேண்டிய ஒரு குறிப்பை இங்கே கூறுகிறார் செல்வி ராதிகா. மேலே இருப்பது பொது விதி. சர்க்கரை விவாதிவாலும் அல்லலப்படும் ஒருவருக்கு இந்தப் பட்டியலில் இருக்கும் சில பொருட்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. (உ-ம்) சர்க்கரை, ஜாம், மான் ஆப்பிள்.

**இரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப் பட்டிருப்பவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப் பொருட்கள்:**

கனிகள்: மாம்பழம், சர்போட்டா.

வெள்ளரிப் பழத் துண்டுகள். தர்பூசணி அல்லது மூலம்பழத் துண்டுகள் போன்றவை சர்க்கரை, எண்ணெய், எண்ணெய் சேர்த்த ஜூஸ் தயாரித்துப் பாருங்கள். இது ஒரு புதுவித குவியாக இருக்கும்.

— விசாலாட்சி

காய்கறிகள்: உப்புச் சத்து அதிகமாக உள்ள தூங்கோல், வெந்தயக்கீரை, பருப்புக் கீரை, பவாக் கொட்டை, உருளைக்கிழங்கு, சேரலைக் கிழங்கு, மீன், இறைச்சி வகைகள்.

எண்ணெய் வகைகள்: வண்டபதி, தெய், வெண்ணெய், டால்டா.

சாக்லேட், ஜஸ்கிரீம், கேக் வகைகள். தேன், ஜாம், ஜெல்லி, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள், பால் பதார்த்தங்கள் — கோலா, பாயசம், பால் இனிப்புகள். பேக்கிங் சோடாவைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் உணவு வகைகள். சீஸ், சாஸ், அதிக உப்பு, எண்ணெய்சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் கறுகாய் வகைகள், முட்டைக் கரு, ஆலசனாவல் கலந்த பானங்கள், கோலா க்ருவாஷ் போன்ற குளிர்பான வகைகள்.

இவர்களுக்கு ஏற்ற ஒரு திட்ட உணவுத் திட்டத்தையும் (dietary menu plan) செல்வி ராதிகா ராணி தருகிறார்:

**அதிகாரம்**

ராஜிக் கத்திரி —

செய்முறை:

முனை கட்டிய ராசி — 1 கிலோ,

புழுங்கலரிசி — அரை கிலோ,

ஏதாவதொரு நோய் வந்து தாக்கும் போது, அந்த நோயை மிகுதிப்படுத்தும் உணவு வகைகள் எனவும், மட்டுப்படுத்தும் உணவு வகைகள் எனவும் என்ன தெரிந்துகொண்டு, அந்த விதிகளுக்கின்படி செயல்படுவது மிகவும் அவசியம். இதற்குத்தான் பெரிய மருத்துவமனைகளில் உணவியல் ஆலோசகர்கள் (dietician) நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். மருத்துவர்கள் நோயாளிகளை நன்கு பரிசீலித்து, அவர்கள் நோயைப் பற்றிய முழு விவரங்களையும் தெரிந்து கொண்ட பின், நோயாளியின் குறும்பப் பின்னணி, வாழ்க்கைத்தரம், வயது, செலவும் வேலை விருப்ப வெறுப்புக்கள், உணவுப் பழக்கங்கள் இவையெல்லாவற்றையும் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டு அவர் எந்த மாதிரி உணவை உட்கொள்ளலாம், எந்த உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது பற்றிப் பட்டியல் உணவியல் ஆலோசகர் தயாரிக்கிறார்.

இந்தப் பட்டியலின் முக்கிய நோக்கம் நோயாளியைப் பட்டியல் பதப்படுத்துதல், குறிப்பிட்ட நோயாளியின் உடம்பின்னாலும் அந்த உணவுப் பொருட்கள் ஒத்துக்கொள்ளுதல். அதை அவர் விவரம் சாப்பிடுகிற படி செய்து, அவரது உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்தி அவரை ஆரோக்கியப் பாதையில் நிறுத்துவதே உணவியல் ஆலோசகரின் பணி.

கோதுமை. - அரை கிலோ,  
சோயா பீன்ஸ் - கால் கிலோ,  
ஏலக்காய் - பொடி செய்தது.

ராகியை முளைக்கட்கச் செய்யவும்.  
உலர்ந்த பின் மற்ற பொருட்களைச் சேர்த்துப்  
பொடி செய்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.  
தினமும் 2 தேபிள் ஸ்பூன் எடுத்துக் கஞ்சி  
வாகச் செய்து கொள்ளவும். அந்நிகொழுப்  
புச் சத்து நீக்கப்பட்ட பாலும், சர்க்கரையும்  
சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

இதேபோல் இந்த அழுத்தப் குறைவாக  
இருப்பவர்கள் (Low Blood Pressure) பெற்  
கதியைப் படியலில் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய  
பொருட்களைச் சற்று அதிகமாகக் கொள்ள  
லாம். எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் தங்கள் தனிப்  
பட்ட நோய்கள், அவற்றால் ஏற்பட்ட பாதிப்  
புகள் இவற்றை மனத்தில் கொண்டு

மிகு இயலின் ஒரு பக்கமாக இயை  
கல் உணவியலுக்குக் கவனமாகக் கவனிப்பதன்  
மேல்வே இருக்கிறது. Biochemical - அதா  
யது உணவு எப்படிப் பல இரசாயன  
மாற்றங்களின் உடனிலுக் அடைகிறது  
என்பது பற்றி முக்கியமாக இவர்கள்  
படிப்பதால் எந்தெந்த உணவுப்  
பொருட்கள் எந்த நேரங்களில்  
உடனில் எப்படி வேலை செய்கும் என்  
பதை இவர்கள் நன்கு அறிவார்கள்.  
அந்தநேரம் மாடுகி உணவுப் பட்டியலும்  
போட்டுத் தருவார்கள். இந்த அழுத்தம்,  
அவசர, சர்க்கரை விவாதி, சிறுநீரகப்  
பாதிப்பு போன்ற பல விவாதிகளால்  
வாரும் மனிதர்களுக்கு ஏற்ற உணவுப்  
பட்டியலை இவர்களால் தயாரிக்க முடியும்.

செயல்பா. வேண்டும். உதாரணமாகக்  
குறைந்த இந்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள்

அதிக எண் கொண்டு வரிகளாகவும் இருத்  
தால் உருவாக்கிவந்து, சேதம் போன்ற  
கிழங்கு வளக்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இதுவரை பார்த்தது உடல்நோய் தவிர்க்க  
தும் உணவு. இனிமேல் மனத்துக்கு உண  
வைப் பார்ப்போமா? அது என்ன மனத்துக்  
குணவு என்று புதுவதான உலர்ந்துகிற்  
கமா?

ஏனெனில் எங்கிலுர், வாயன் காட்டல்  
பகுதியில் போகாதவர்கள் கற்றுத் தரும்  
அமைப்பின் தலைவரான பட்டி. வி.  
செட்டி. துணையியா, போகாதவமா? இருக்  
கிற வேகையைச் செய்வோ நோயில்கி.  
ஆகையி் போட. எல்லாம் நேரமிருந்தா நான்கு  
ஏங்க இப்படி இருக்கோம்? என்று அலுத்துக்  
கொள்கிறீர்களா?

பொணையாமல், சகலசகன் என்று மனத்தை  
ஒருமிப்பபடுகி. உணர்ச்சிகளை நிதானத்  
துக்குக் கொண்டு வந்து. இந்த இடத்தைச்  
சீராகும் பற்றிகெனச் செய்ய நேரமில்  
தப்பா? கலகி வேண்டாம். காலையும்,  
மாலைமும் இப்பதை ஏற்றி அத்தக் கட கொளி  
யில் முழுக் கவனத்தையும் கொண்டு வந்து  
தெரிந்த ஏதாவதொரு கலெகத்தைக் கொள்  
வும். வறக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறீர்களே  
தம் முன்னோர். ஆழ்நிலைத் தியானத்துக்கு  
இதைவிட வேறு நல்ல வழி எது?

அழகாகக் கொல்கிறீர் டாக்டர் பொட்டி.  
"அந்தி மயங்கும் நேரம். மேல்க்களுக்குச்  
சென்ற ஆதினிகள் வீடு நெய்க் கழத்து  
மணி ஒலிக்க ஓடி வருகின்றன. இரை நெடப்  
பல இடங்களுக்கும் இறங்கிவித்துச் சென்ற  
பறவைகள் கொள்கும் குரல் கொடுத்துக்  
கூடு நெடி ஓடி வருகின்றன. அதுபோலப்  
பல இடங்களிலும் திசு கொள்ளாமல் அலை  
வும். மனத்தின் எண்ணங்களும் ஓரிடத்தில்  
ஒன்றுபட்ட வேண்டும். அப்போது இந்த  
எழைப் டென்ஷனைத் தவிரட்டலாம்.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி



ஆர். வி. ராஜனிக் புதல்விச  
கான குமாரி சவிதா. குமாரி சென்  
வானின் பரத நாட்டிய அரங்கேற்  
தம் சமீபத்தில் நிறப்பாகுடைபெற்  
தது. ஸ்ரீமதி பிரபா நாகராஜனின்  
மாணவிகளான இவர்களின் நாட்டி  
யம் வந்திருந்த சபையோரைப்  
பாராட்டச் செய்தது.



“அதிக அளவு நெய்,  
அதிக மணம் தருகிறது  
**ஆஸின்**  
வெண்ணெய்”



ஆம். இந்த திவ்யநாசி உறுவது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. அது உயிர் கண்ட உணவாம். ஆஸின் வெண்ணெய் புதிய, உத்தமமான பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. அதன்மூலம் முயற்சியில் தானியங்குறி இயந்திரங்கள் மூலம் வெண்ணெயிலிருந்து தண்ணீர் முழுமைவாக அகற்றப்பட்டு, தேய் செய்யப்படுகிறது. இதனால் வெண்ணெய் காய்ச்சும்போது அதிக அளவு நெய் கிடைக்கிறது.

ஆகவே ஆஸின் வெண்ணெய் சிக்கனமானதாக அமைகிறது.

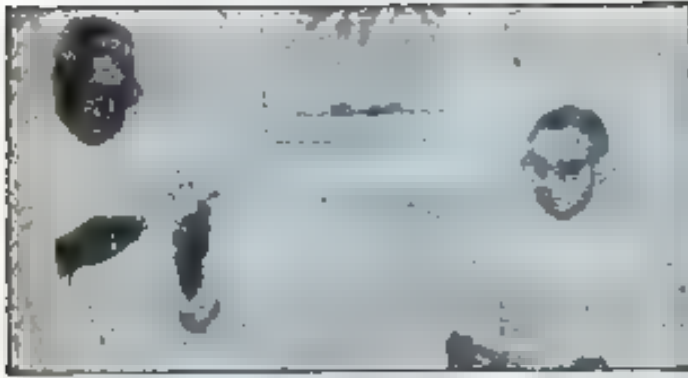
புதித்தன்களை மற்றும் உயர்ந்த தரம் வரையமாக நெய் சிதூத்த மனமுள்ளதாகவும் இருக்கிறது. ஆஸின் வெண்ணெய் சிகரந்து விளங்குகிறது..

அதன் நாம, துபகம், புதித்தன்கள் காரணமாக இவ்வே வரலாயப் பாலுக்களை, உண்மை உய்களுக்கு விளக்கும்.

**ஆஸின்**

வெண்ணெய்

வெண்ணெய்யானது. தரமானது. சிக்கனமானது.



# சிறப்புகள் பார்க்கவும்!



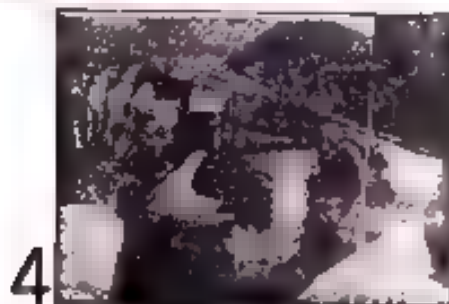
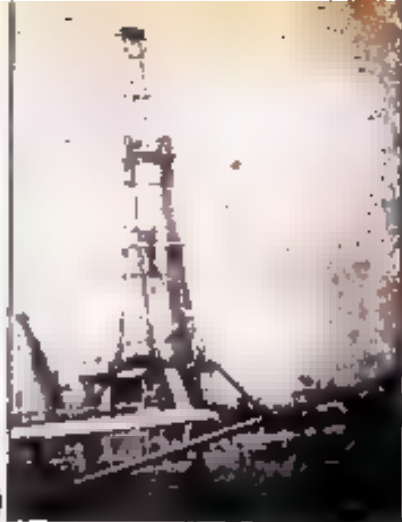
2 சமீபத்தில் சட்டமன்றத்துக்குத் தேர்தல் நடத்த மாநிலம் எது? அங்கு முதன் மந்திரியாகத் தேர்தெடுக்கப்பட்டவர் யார்? அவருடைய கட்சியின் பெயர் என்ன?

3 தமிழ்நாட்டில் கசக்கின் போட்டிக்குப் பரிதி தரும் முதல் பெண்மணி இவர்தான். 1987 ஆம் ஆண்டு மாநில சபையில் போட்டியில் மூன்று பிரிவுகளில் தங்கள் பதக்கத்தைப் பெற்ற இவரை யாரென்று தெரிவிதா?

4 பரதக்கலைக்குத் தொண்டு செய்து பல

தாட்டியைக் கலைஞர்களை உருவாக்கிய இவருக்கு மத்திய அரசு இரண்டு வருடங்களுக்கு 3000 வீதம் கொள்வனத் தொகை வழங்கப் போகிறது. தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த இவரை யாரென்று சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?

5 பழைமையில் தியானர் இவர். அம்மையில் காலமான இவர் ஈழத்தர்பரத்தில் முதன் முதலில் பழைமையான சிவபெருமானை இவருக்குச் சந்திரம் போரடிட்ட வீரர்களான சரோஜினியாவுரு நினைவாக நினைவாக



அபி ஆனியோ : நண்பர்கள் பிரதமர் உட்படப் பலர் இவரின் மனதடிக்கு ஆற்றி அனுதாபம் தெரிவித்துள்ளனர். இவ்வரவாரதேன் துறைமுகம்?

5 தரவேலின் உணர்வின் தரிசனம் பகுதி  
விந்தான் இந்த ஆழ்வினாது உன்னது.  
இதன் விசேஷம் என்ன?

4 கீழ்க்கண்டனில் தொடர்ந்து ஆளுகை முறையாகவும் திருவாரூர் எட்டு முகாரச் சபைகளில் சாம்பியன் பட்டம் பெற்றிருக்கும் இந்தப் பெண்ணின் பெயர்.

1 தலைமட்டு பிரதமர் என்னும் உட்பயல் உடையது பொருட்களை ஏற்றிக் கொண்டு செல்வதில் இருந்து புறப்பட்ட செய்தியை அறிந்திருப்பீர்கள். இந்தக் உட்பயல் எதற்காக உடையது பொருட்களை ஏற்றிக் கொண்டு செல்வது?

இவரது பெயர் கேட்க கவனம். இவரது பதவியிலிருந்து நீக்குவதாக இவரின் தம்பி கேட்க ஆய்ந்து அதில் அறிவித்தார். இவர் சமீபமாக நாட்டின் பொருளாதாரத்தைக் கவகவியலியுள்ளார் குற்றம் எட்டினார் தம்பி. ஆனால் தூக்கிய அடிப எமிரேட்டின் மொரோக்கிய இராணுவமும் மொரோக்கை ஏற்படுத்தியது ஆட்சிப்பொறுப்பைப் பறித்து அதிதவனது. கேட்க கவனம் அரசரை நீடிப்பார் எனச் சொல்லியுள்ளது. இந்த அரசை எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர். இங்கு ஒரு உயக வியலியுள்ளார் போட்டி தடை பெறும். அது என்ன போட்டி?

● ஸ்டாஃப்டு நெருங்கும், டோஸிட்டி அதிகமாகிவிட்டால், ஸ்டாஃப்டு வாய்ந்து, ரிச்சர்சு டோஸேவு, ஸ்டிபெண்டிசு ஸ்டாஃப்டு இந்த ஸ்டாஃப்டு பேரும் அமெரிக்கர்கள். இவர்கள் சென்றுப் போகும் சந்தர்ப்பம் என்ன?

தமிழ்நாடு : 1996

குறிப்பு: இலக்கணத்தில் எந்தவிதமான மாற்றங்களும் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

[illegible]

தந்திர சித்திரம் இவ்வாறு தந்திர  
சித்திரம் அமைப்பது எவ்வாறு அமைப்பது  
அமைப்பது எவ்வாறு அமைப்பது எவ்வாறு  
அமைப்பது எவ்வாறு அமைப்பது எவ்வாறு

\*மலர்மலர்நூல் நான் இனாபகனா 9

[illegible]

• **קצת** מידע

• **மாதுங்கா மரத்தாலே உயிரிழந்த** **பு**

‘சூரமுகி’ என்ற  
திரைப்படம் திரைப்படமாகவே நடிப்பதை  
நடத்தவில்லை என்பதற்குத் தகுந்த காரணம்.

செய்து  
பெற்று  
பெற்று

✱ 2019 11 11



# கும்பகோணம் லலிதா பார்மஸி

157, பட்டமங்கலத் தெரு,  
மயிலாடுதுறை, போன் நெம்: 2379  
Pin - 609 001.

பிராஞ்ச்: 39, ரெங்குதன் தெரு,  
T. Nagar, Madras-17.

போன் நெம்: 441454

எங்களது தவாரிப்புகளில் சில

1. மதுவஷ்டி எதலம்

கேசம் உதிரவதை நிறுத்தி  
வளர்ச்சிக்கு உதவு

2. தீலியிருங்காமலக எதலம்

அகால நரை, செம்பட்டை,  
கேசவறட்சி இவைகளைப் போக்கி  
கந்தலுக்குக் கருமையும்,  
குளிர்ச்சியும் தர

3. பஞ்சதிபாக்ஷி வேற்றயம்

(பிரஸவ வேற்றயம்)  
பிரஸவித்தபின் பெண்கள்  
உபயோகிக்கச் சிறந்தது

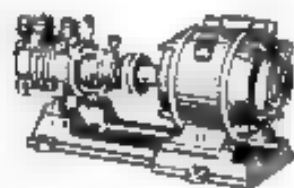
4. மாதுலங்கரலாயனம்

(வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில்)  
சர்ப்பிணிகள் உபயோகிக்க



## SUGUNA

THE RENOWNED NAME  
FOR OVER 25 YEARS



DOMESTIC  
COUPLED PUMP SET

நீண்ட நாட்கள் தொல்லை  
யின்றி உதவுக உட்பாகங்  
கள். அனைத்தும் தொழில்  
நுணுக்கங்களோடு பொருத்  
தப்பட்டு பரிசோதனைக்கு  
பின்பே விற்பனைக்கு கிடைக்  
கின்றது விற்பனைக்குப் பிறகு  
சிறந்த சர்வீஸ் வசதி அளிக்  
கப்படும்



DEEP WELL JET PUMPS

### சுகுணா ஏஜென்சீஸ்

160, வங்கி தெரு, சென்னை-600 001.

போன் : 25558

# வரலாற்றின் குரல்

கதை: காவேரி  
 எழுதியவர்: சோபி/அ

என்ன தலைவரே?  
 நீயும் பழம் ஒலிவெள்ள  
 வரும்படி வாழ்க்கை  
 வரும்படி வாழ்க  
 வாழ்க...



தலைவரே  
 பந்தியம்  
 இன்றுதான்  
 எல்லாம்  
 பெண்களே  
 இதைத்  
 கடைப்பிடிக்க  
 வாம்!

தலைவரே  
 வரலாற்றின் குரல்?  
 இதைப் பற்றி  
 எதிர்ப்பு சொல்லுவேன்!

இதையெல்லாம் ஒரு நாள் பழம்  
 சுவைக்கும் பார்வை நெருங்கும்  
 வாழ்க்கை, சொந்தமாக  
 கவனமாகப் பார்வையிடுவார்  
 எல்லாம்...



தலைவரே!  
 இதைத் தான்  
 பார்வையிடுவார்  
 கொண்டு வரவேண்டும்  
 இதைத் தான்? நீயே  
 என்னைத் தான்? சொல்லுவார்  
 பார்? சொல்லுவார்?

தலைவரே!  
 இதைத் தான்  
 சொல்லுவார்  
 சொல்லுவார்?



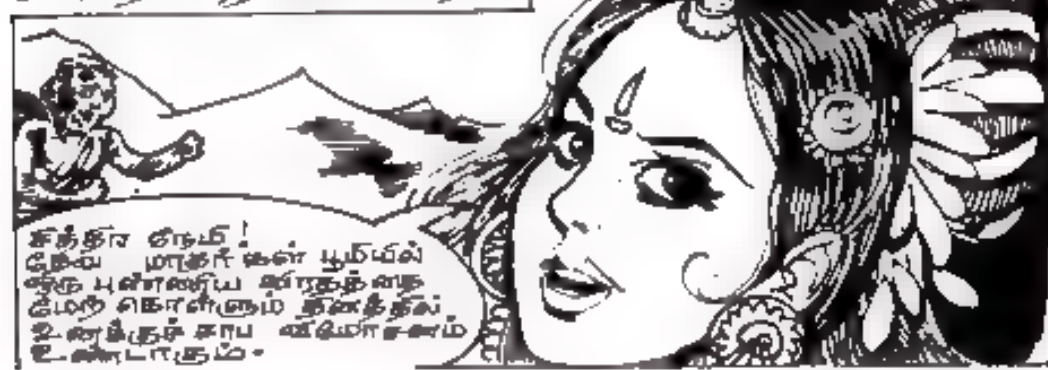
தலைவரே!  
 இதைத் தான்  
 சொல்லுவார்  
 சொல்லுவார்?



தலைவரே!  
 இதைத் தான்  
 சொல்லுவார்  
 சொல்லுவார்?

தலைவரே!  
 இதைத் தான்  
 சொல்லுவார்  
 சொல்லுவார்?

தலைவரே!  
 இதைத் தான்  
 சொல்லுவார்  
 சொல்லுவார்?



தலைவரே!  
 இதைத் தான்  
 சொல்லுவார்  
 சொல்லுவார்?

மய்யன் தமாதலை - தென் மதலிள் சேநாள்  
புறநிப்பதிகா - நகுதி மனாபில் சேநித்தலாபு.

தாய்மொழிகளை  
தாய்மொழிகள் என்று  
நினைத்து  
உயர்வுபடுத்தி  
உயர்வுபடுத்தி  
உயர்வுபடுத்தி

**நாங்கள்  
உள்ளே  
மென் கொள்கையை  
புனைக்கிறார்கள்  
அதனால் வரலாம்  
என நினைக்கிறது**



பிரதமர் விஜய் சேனா பதவிக்குப் பதிலாக,  
பிரதமர் பதவிக்கு விஜய் சேனா பதவிக்கு  
பிரதமர் பதவிக்கு விஜய் சேனா பதவிக்கு...

தமிழ்நாடு அரசு  
மேல்நிலைப்பள்ளி

[illegible]

புதுகல் கல்  
விந்த நாட்கள்  
மேலும் இன்னும்  
காலை காலம்?



இந்த சமயம் காங்கிரஸ் தீவிரம் அழிந்து  
மலர் மாலைகளாய் நிற்கின்ற முன்னர் தேர்தல்  
விவரத்தை விளக்கலாம். அவை அமைப்பு மலர்  
தொகுதி வாரியத்திற்கு உட்பட்ட மார்ச்சு மூலம்  
தொகுதிக்குப் பட்டியலிடப்படும். தீர்மானம்...



தலை விவரிலிளா பாலுன ஜாபவத்தின்  
காலமழமல் மாபகனயப் போமடு  
மலிபுடத் தெய்துரளி.

புதிதாய்தான்  
நினைவாகிவந்தது.

உன் தந்தையார்  
மனவலர். என்னை  
தவறியது பற்றி  
தவறியது? தவறியது!  
தவறியது? தவறியது!  
தவறியது? தவறியது!  
தவறியது? தவறியது!  
தவறியது? தவறியது!  
தவறியது? தவறியது!





A black and white illustration of a snake coiled around a conical object, possibly a tomb or a pile of treasure, with a large snake head emerging from the right side. The scene is set on a rocky or uneven ground. The snake's body is coiled in a spiral pattern around the central object, which has a pointed top. To the right of the coiled snake, a large, detailed snake head is shown, facing left. The background is simple, with some horizontal lines suggesting a horizon or a distant landscape. The overall style is that of a classic comic book illustration.

இருபாலரும் கிடை  
விட்டமல் இருக்கிற  
பயிற் பாடிய வேதனை  
யுடனும் ஏவியமை  
யுடனும் இவ்வாறு  
வெறுக்கிவைக்க கிளியது.  
திரைக்கு வரும்  
வருதம் தொடங்குக.

பாத்தடல் மெலும் கண்டய்ப்படலிவு,  
மணாந்தருந்த சாமர்த்திய, கடுமந  
காஞ்சம், சீந்தாமன், தேவந்  
கதனா, தாரகாதம் முதலான  
தேவதேவாத இஸ்வதியங்குளியாயும்  
வைநியிடத் தொடங்கின. அங்குமும்  
தொன்கியது. செந்தருவான பூவடங்கு  
தெய்யும் அந்தப் பெருமதல் செத்தோ  
மனரகல் சமர்த்தியான ஒப்பந்த  
பெருமதலன் பீரகனாமானான்...



திருவெருமாள் தீர்த்த  
நந்தைத் தாய்க்குத்  
தாயேன் உண்டு,  
நந்தை கண்டதிலேயே  
நாடுததப்பட்டதால்  
திருநெல்லை பாணர்.



தேவர்கள் மீ தேவியான வம்பலனையது  
தூசித்தலும் இவளும் இறந்ததியும்  
மீதந்த வளவனொப் வயிதனார்.

சிப்படி மதாவயலுள் பார்க்கடலில்  
 தொன்றிய துணைகாத்ததான்  
 விரலடங்கி வீரதுமாத் வயிடுக்கீழும்  
 ஹலிவொடு வுருடமும் சீராவண  
 மாதந்தில் - அநாவயது சூழமறும்  
 பன் பாகுல்களோ  
 குயுண் மாத  
 முன் பாகுல்களோ  
 பெளள்களோ  
 திதக்கு முன்  
 தாக வுருத  
 பெளள்களோ  
 துமையுடல்  
 திதகு யாத  
 குருகைய  
 நடத்த வேணும்!



எப்படித்  
 செய்வது  
 என்னும்  
 சொல்லாக!

இவ்வித தாதுடலில் பதத்தானத்  
 தூய் விட்டை வொழுகை கொடு  
 மரிவருகை! பூசாது அனாபுலில்  
 குருமெனியும் குயாலத் செய்வு  
 அநாவயலில் தூர் குருத சூரத்  
 விருத கொடுபில் பாய்வுகென்.  
 தூய் குரு தாம்பாளத்தினை  
 விருதது தித்கையுடல் பூயில்,  
 அநாத் கமல் கெளளிக் கிடுவது  
 குருப்பால் தினை குருதகை  
 நாவதுகு குருத தித்கை திடுத  
 திரால் திரபிதத் திதாள்கை  
 கெளளிகும -



எப்படி?

குடத்துள் வாயால் மாத்கலத்  
 தொத்துப் தொங்காயும் கெத்து  
 சூத்களும், அமசுறத், புதுபங்குளால்  
 அமசுறத்தது அநாத் கலசத்திடு  
 கிடுகெ மதாவயல்களில் துருவத்  
 திடுகைய காவதக் கெளளிகும்.  
 கெய்வினாத்கெளளிக், கெய்வினாத்  
 பூமொள்கை சாதத், கெய்வினாத்  
 பூமொள்கை சாதத், கெய்வினாத்  
 கெய்வினாத்...

சூமாம். தித்கை காவதகலத்  
 காவதகலத் காவதகலத்  
 காவதகலத் காவதகலத்  
 காவதகலத் காவதகலத்  
 காவதகலத் காவதகலத்  
 காவதகலத் காவதகலத்  
 காவதகலத் காவதகலத்  
 காவதகலத் காவதகலத்



ஓம்...  
 காவதகலத் காவதகலத்

இவ்வித சூழ்ச்சிகள் குயால  
 மருதகா கயிறுக்கையுடல் பூசாது  
 காவதகலத் காவதகலத்  
 காவதகலத் காவதகலத்  
 காவதகலத் காவதகலத்  
 காவதகலத் காவதகலத்  
 காவதகலத் காவதகலத்  
 காவதகலத் காவதகலத்

# கீம்மாத் கைல்லத்தரச்



முதல் பரிசு - கொசுரோம்

பிப்ரவரி கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்:

- மாயம்பழம் - 3
- (நன்கு பழுத்த நாரில்லாதது)
- வேர்க்கடலை (வறுத்தது) - 2 கப்
- வெல்லம் (பொடி செய்தது) - 2 கப்
- தேங்காய் - 1
- புழுங்கல் அரிசி - ½ கிலோ

செய்முறை: புழுங்கலரிசியைக் களைத்து நிறுவில் உலர்த்தி, நெய்யாக மாடி திரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வேர்க்கடலையை கொதி நீரில் ஊற வைத்து ஆட்டுரவில் மைவாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

மாயம்பழத்தைத் தோல் நீக்கிவிட்டு, சதைப் பகுதியை மிக்ஸரில் போட்டு கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் ஒரு கனமான பாத்திரத்தை வைத்து, அதில் மூன்று டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி இரண்டு மூட்டை நல்லெண்ணெய், சிறிது உப்பு போட்டு கொதிவந்ததும் திரித்து வைத்துள்ள மைவப் போட்டு நன்கு விதறி கெட்டியானதும் கீழே இறக்கி வைக்கவும்.

மீண்டும் அடுப்பில் வேறொரு பாத்திரத்தை வைத்து, அரை டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி, பொடி செய்த வெல்லத்தைப் போடவும். வெல்லம் நன்கு கரைத்ததும், வேர்க்கடலை விழுது, மாயம்பழம் இரண்டை யும் போட்டுக் கிளறவும். (சிறிது நேரம் அல்லது டாஸ்ட் ஊற்றி விளிர்னால் பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் கிளறலாம்.) பூணம் உருண்டு கெட்டியாக வந்ததும் கீழே இறக்கிவிட வேண்டும்.

தேங்காயைத் துருவி, இரண்டு மூன்று நடவை அரைத்து பாடுகொடுத்துக் கொள்ளவும்.

மாயம்பழ பூணத்தை சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

விதறி வைத்து, பு. அரிசி மாவை நன்கு சேர்த்து, கட்டிலில்லாமல் பிசைத்து கொண்டு எலுமிச்சை அளவு மாவை கையில் எடுத்துக்கொண்டு கிண்ணம் போல் செய்து, பூணத்தை வைத்து மூட வேண்டும்.

இப்படி ஒவ்வொரு மாயம்பழ பூணத்தை யும் கொழுக்கட்டை களாக செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, சிறிது தீர்விட்டு இட்லித் தட்டில் கொழுக்கட்டைகளை அடுக்கி முடி விடவும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் ஆகிற்று, இட்லித் தட்டை வெளியிலிருந்து ஆற வைத்து மீன் கொழுக்கட்டைகளை ஒரு தட்டில் தட்டவும். (நுட்டுடன் தட்டினால், கொழுக்கட்டை உடைத்து தகவ்விவிடும்.)

இதை விண்ணத்தில் வைத்துக் கொண்டு மேலாக தேங்காய்ப் பாகை ஊற்றி, கப்பூரால் வேட்டி பாஸ்டன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் ஆகா! கவையோ கவையோ!

— உமா நாராயணகலாமி,  
கெளரிவாக்கம்.

இரண்டாம் பரிசு - தட்டு

மரக்கோ நட வேயர் கேக்

கேக் செய்வ தேவையான சாமான்கள்:

- மேதா மாடி - 1 3/4 கப்
- பெலிங் பவுடர் - 1 தேக்கரண்டி
- உப்பு - ½ தேக்கரண்டி
- மாயம்பழம் கூழ் - 2/3 கப்
- எலுமிச்சைச் சாறு - 1 தேக்கரண்டி
- கடைத்த தயிர் - ½ கப்



வெண்ணெய் - ½ கப்  
பொடித்த சர்க்கரை - 1 3/4 கப்  
முட்டை - 2  
வெனிலா எண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி  
கூடைத்த பருப்புகள் - 1/3 கப்  
(முத்திரை, அக்ருட்)

செய்முறை: இரண்டு எட்டு அக்குல கேக் தட்டில் வெண்ணெயைத் தடவவும். கேக் செய்யும் மின் அடுப்பை 15 நிமிடம் முன்னதாக 350°F சூட்டில் தயாராக வைக்கவும். கைதா மாவு, வெகிங் பவுடர், உப்பு மூன்றையும் மூன்று முறை தன்ருக சலித்துக் கொள்ளவும். மாம்பழக் கூழையும், எலுமிச்சைச் சாறையும் சேர்த்து கூடைத்த தட்டில் தன்ருகக் கலக்கவும். வெண்ணெயை மரக் கரண்டியால் வேகாக ஆகும் வரை தன்ருகக் குழைக்கவும். பொடித்த சர்க்கரை சேர்த்து தன்ருகக் குழைக்கவும். முட்டைகளை தன்ருக அடித்து சிறிது சிறிதாக குழைத்த கைவைபுடன் சேர்த்து அடிக்கவும். எண்ணெய் சேர்க்கவும். குழைத்த கைவைபுடன் சலித்த கைதா மாளையும், மாம்பழக் கூழையும் மாறி மாறி, கலக்கவும். ஒவ்வொரு முறையும் கைவைபை தன்ருக அடிக்கவும். உடைந்த பருப்புகளைச் சேர்க்கவும். வெண்ணெய் தட்டிய கேக் தட்டில் கைவைபை சுற்றி 30 நிமிடம் பேக் செய்யவும். கேக் தன்ருக வெந்தவுடன் கம்பி தட்டுகளில் எடுத்து வைத்து ஆற வைக்கவும்.

மாம்பழ கீஸ் வைக்க, செய்ய தேவைவராத சாமான்கள்:

பாவேடு (அ: கீஸ் - 1 கப்  
துணிய் சர்க்கரை - 3 மேசைத் தரண்டி  
வெனிலா எண்ணெய் - ½ தேக்கரண்டி  
பெரிய மாம்பழம் - 1 (சிறு துண்டுகளாக  
வும்.)

செய்யும் முறை:

ஒரு அகல வின்னத்தைக் குகிர வைத்து அதில் கீஸ், சர்க்கரை, எண்ணெய் சேர்த்து கெட்டியாக ஆகும்வரை தன்ருகக் குழைக்கவும். ஒரு தட்டில் முன்னதாக தயாரித்து வைத்து இருக்கும் கேக்கை வைத்து குழைத்த

கீஸை பரப்பவும். அதன் மேல் துருக்கிய மாம்பழத் துண்டுகளைப் பரப்பவும். அதன் மேல் மறுபடியும் குழைத்த கீஸை பரப்பவும். இன்னொரு கேக்கை அதன்மேல் வைக்கவும். மறுபடியும் கீஸ், மாம்பழத் துண்டுகள், கீஸ் எல்லா மூன்றாக பரப்பி அடுக்கவும். நெப் ரெஜிரேட்டரில் குகிர வைத்துச் சாப்பிடவும்.

- வசந்தா தாமதாஸ், சென்னை-28.

மூன்றாம் பாக - தட்டு

மாம்பழ ஸ்லீப் - ரோகம்ஸ்

தேவைவராத சாமான்கள்:

சலித்த மாம்பழம் - தாண்டு  
பாய் - 1 லிட்டர்  
சர்க்கரை - ½ கிலோ  
கைதா மாவு - ½ கிலோ  
நெய் - சிறிதளவு  
டாக்டர் - பொரிக்கத் தேவைவராத  
அளவு  
எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று.

செய்முறை: பழுத்த மாம்பழங்களில் நொறுக்கி, துண்டாக்கலாக வெட்டி, சிறிதும் தண்ணீர், எம், எம், மிக்சரில் போட்டு கழாக்கவும்.

பிறகு பனீர் தயாரிக்கவும். ஒரு லிட்டர் பனீரைக் காய்ச்சவும். எலுமிச்சம்பழத்தை



ஒரு கொப்பை தண்ணீரில் மிழித்து, பிறகு அத்தத் தண்ணீரைச் சூடான பானில் கலக்கவும். பாய் இரித்து பனீர் தயாராகும். பானில் ஒரு துணியை வடிக்கடி பன்னா பிரிக்கவும். ஒரு தட்டில் கொட்டி தன்ருகத் தெய்த்து வைக்கவும்.

அடி கைமான பாதிரத்தில் அதிக நீர் விடாமல், ஒரு கொப்பை சர்க்கரைகில் பாகு காய்ச்சவும். பாகு துரைத்து வரும்போது, மாம்பழக் கூழை போட்டுக் கிளறவும். பழம் வெந்த வேலெய் போவ கருண்டு வந்ததும், பனீர் சேர்த்து நெய்விட்டு கிளறவும். பிறகு



• வசந்தா

# காளி

- தனிகாப்பர் பூட்டம் ஸ்டெயிண்டெல்  
பாத்திரங்கள் அழகான  
அட்டைப் பெட்டிகளில் கிடைக்கின்றன.  
காணி: உயர்ந்த வசதிகளின்  
உள்ளது அட்டைப்பாத்திரம்.

உயர்நீர் உத்தரவாதம்—  
(5) ஊத்திரப் பெற்றது.



புதிதாய்வு எடுக்கப்பட்டது. சூப்பேய்மாவர் சன்னதி, சூப்பேய்கோணம் 612001 மேல், 20136, மண்டல எடுக்கப்பட்டது.

● விக்கிரி செட்டிம்ஸ், 101, சேதுவாடி, மேலின் கோடு, பம்பாய் 400 004.  
 போன்: 354507, 380075.

電話: 5716923

காங்கடூ இத்தியா கம்பெனி, 3, அம்ரிதர் பால்கந்தி ரோடு (காசி காட் P.O.வழியில்)  
தஞ்சை 700 026.தொலை:47-1840.



ஆரவிய ஆய்.

மதநாளவத் சலித்து, ஒரு மேதனாக  
காண்பு உண்டா விட்டு நிர்வாக தண்ணீர்  
சேர்த்து பிணைத்து அளா மணி நேரம் கரை  
விடும்.

மேதன விநாடி அப்பளங்களாக இட ஆய்  
(மெல்லிய அப்பளங்களாக இட ஆய்) ஒரு  
அப்பளத்தில் மீது மாம்பழம் பந்தவத்தை  
கிரலினால் தடவி, மற்றொரு அப்பளத்தை  
வைத்து மூடும். மேதன அப்பளமே கருட்டி  
சேரக்களாகி, உட்காவினே அல்லது  
எண்ணெயிலே பொரித்து எடுக்கவும்.

மேதனில் சர்க்கரைவை கெட்டிப் பாது  
தயார் செய்து பொரித்து உண்டா சோக்கில்  
மீது ஊற்றி, அதில் கரை விடும்.

பரிபாறுப்போது கலர்க் கொப்பளையை  
துவி அலங்கரிக்கலாம்.

சர்க்கரைப் பாது காய்ச்சும்போது, ஒரே  
கொட்டுக்கள் மாம்பழ எண்ணெயை சேர்த்து  
கொண்டால் நல்ல யாசனமாக இருக்கும்.

— சாவித்திரி, சேலம்.

## ஆறுதல் பரிசு - தூக்கு

மல்கோவா கோவா சாக்ஸேட்

மல்கோவா - 4

சர்க்கரை - 300 கிராம்

வெண்ணெய் - 1 கப்

பால் பவுடர் - 10 ல்பூன்

மதநா - 2 அல்லது 3 ல்பூன்

செய்முறை: சர்க்கரையை கம்பிப் பதம் பாது  
காய்ச்சவும். மாம்பழத்தைத் தொறுசித்து  
கெட்டியாக காறு எடுத்து, சிறிது அடுப்பில்  
வைத்து கெட்டியாக்கவும். பாலில் வெண்  
ண்ணெய் போட்டுக் கலக்கவும். பால்  
பவுடர், மதநா சேர்த்து கலக்கவும். இக்  
கலவைவை கெட்டியாக்கிய மாக்களிச் சாற்  
றில் கொட்டிக் கிளறி, கெட்டியாகும்போது

நெய் தாவித் தாம்பாளத்தில் கொட்டி,  
துண்டு போடவும்.

மிகுதுவாக வேண்டுமென்பவர்கள் மேற்  
சொன்னபடி செய்து, கெக்கில் மெய் (சாக்  
ஸேட்) வெள்ளி நிற (அ) தங்க நிற இலினு  
தான் ஒட்டி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.  
மாக்களி யாசனமே போதுமானது. இலினு  
போப்பர் ஒட்டாமல் தூள் செய்த முத்திரை,  
வெள்ளிவிதை இவைகளானும் அலங்கரிக்க  
லாம்.

கடைகளில் விற்கும் சாக்ஸேட் போலவும்  
செய்யலாம். தண்ணீரக் கெட்டியாகக் கிளறிக்  
கொட்டி உடனே துண்டு போடவும். அளா  
மணிக் கெல்லாம் கடைத்தெருக்குப்படி சாக்  
ஸேட் போலவே வரும். கலர், கலர் போப்பர்  
களில் கருட்டி சாக்ஸேட் போலவே வைக்க  
லாம்.

— கமலா, சென்னை - 4

## ஆறுதல் பரிசு - தூக்கு

மாம்பழ திம்பப்

தேவையானவை:

பழுத்த மாம்பழம் - 1 கப்

துண்டுக்காக தூக்கிய மாம்பழம்

கெட்டியான பால் - 1 கப்

நெய் - 2 தேபின்ஸ்பூன்

உலக்காய் - 6

மாம்பழம் பால் இரண்டையும் தூக்கரில்  
கலத்து வைத்து அடுப்பில் வைத்து 5 விசில்  
சத்தம் விடவும். ஆறிய பின் திரித்து நெய்  
ஊற்றி அடுப்பில் வைத்துக் கிளறிக்  
கொண்டே இருந்தால் தொண்ட மாவு பதம்  
வந்ததும் இறக்கி உலக்காய் தட்டிப் போட்டுக்  
கலக்கவும். அன்றேயும் கவை. நாட்கள்  
செல்லச் செல்லக் கவைபோட, கவை!

— தேவிகா ராணி, தர்மபுரி.



இந்தியாவில் அதிகமாக விற்பனையாகும் மெத்தை. **Kurl-on**  
கண்டெடுத்தது தன் துணைக்காக **Kurlopillo**



இப்பொழுது நீங்கள் செந்திக் குழுவில் போட்டியிடலாம். இவ்விரண்டு வகைகளான **KURLOPILLO** நாமான கல் மற்றும் தலையணை. தூங்கும் பொழுது தலக்கும், கழுத்திற்கும் சிறந்த கைதா தருகிறது.

இரண்டு துணைகளைப் புகுத்துவது தயாரிக்கப்பட்ட **KURLOPILLO** தீம்மதியான திறனாக செயல்படக்கூடியதாகும். கல்பகுதி தலையணை சிறந்த கைதா தாடுபவர்களுக்கான தயாரிக்கப்பட்டது. டிரீம்மியான தலையணை உயர்தர கைதாக்களுக்கான தயாரிக்கப்பட்டது. **KURLOPILLO** மக்களின் வசதிக்காக **KURL-ON** தொழில் துறை வலதுதரக்கான தயாரிக்கப்பட்டது.

**Kurlopillo & Kurl-on®**

மொத்தத்திலும், இரவில் சிறந்த முறையில் ஒய்வு எடுப்பதற்காகவே தயாரானவை.

கீழ்க்கண்டவற்றைப் பிடிக்கப்பட்டு விட்டால்

பார்க்கவேண்டியவை.

முதல் கட்டி, 13, சென்னை நகரத்திலுள்ள கோடு. தொலைபேசி-887 987 போன்-224750

மக்கள் கைதா விற்பனையாளர்களிடம் தொடரவும்.

சென்னை கைதா விற்பனையாளர்-810710; சென்னை (P.O.) குருகுமாரம், ஒகூர்-28



அடி வெள்ளி 7 கெழுபை அளித் தீதனிக்  
மாகப் பாயசா உடுவெனினான். இத்தப்  
பாயசத்தையும் ஒரு முறை செத்து பாகுங்  
கனென. எவரு மாவன கூலவசீ விட்டுச்  
சொ டுபாயசக கரைத்துப் பூட்டு = சாண்டி  
யில் விட்டு எ ன்வெய்யின் போசிக்கவும்.  
தெங்காயை அரைத்து இரண்டு பால்  
படுக்கவும். சீறிது முத்திர்ப்பதற்கு.  
பாதாம் பருத்தப்புகைத் தண்ணீர் சிறு  
வைத்து சிறுத்த விழுதை இரண்டாம்  
பாலில் விட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்  
பிடுவதை துக்கரைத்தும் பூட்டு சேர்த்துச்  
கொடுக்க : விட்டு முதல் பாலில் சேர்த்து  
இடுக்கவும். ஏகப்பொய். ப. கறையர்  
சேர்க்க லாம். தெங்காய் பாலுக்குப்  
புளாசு. ஆலின் பாலில் கண்டகாய்ச்சி  
வும் உபயோகிக்கலாம்.

து ரீர்ப் பச்சடி தீர்த்துப் போய்  
விட்டால் சீறிது திலக்கட்டையை வறுத்து  
தை தாள் பொடி செய்து கலந்து விட்  
லாம். இதனால் பச்சடி கெட்டியாவதோடு  
கூடாவும். சந்தும் கூடுகிறது.

மாதுளம் முத்துக்கலித் தண்ணீரில்  
வறு வைத்து அதோடு சீறிது ஒயம்.  
வற்றல். மிளகாய், கிளியில். திரட்டை.  
சிறுதுண்டு இஞ்சி சேர்த்து அரைத்துத்  
தவிரிச் சுவத்து பச்சடி செய்து கடுகு  
தூசிக்கவும். சப்பாத்து போன்றவற்றுக்  
குத் கொட்டுக் கொள்ளலாம். மசாலா  
வாசனை மிகுந்தால் ஒன்று அல்லது  
இரண்டு கிராமபூ கூட சேர்த்து அரைக்க  
லாம்.

இஞ்சியோடு. மிளகு. தெங்காய்த்துரு  
வல். பேரிச்சம்பழம். சப்பு சேர்த்து  
அரைத்துத் தவிரிச் சுவத்து பச்சடி செய்  
தால் மிகவும் தன் குவிகுக்கும்.

ரசாகும்வா போன்றவை செய்யும்  
போது பாலைத் திரி வ வைத்து சீரை  
வடிக்கடி விட்டு விடுகும். இது மிக  
வும் சத்து திறைந்தது. ஆனகலாம். மோர்.  
ரசம். காய்கறி வேக வைக்க இப்படி ஏதா  
வது ஒன்றிற்குப் பயன்படுத்தி விட்டேன்  
டும். இல்லாவிட்டால் அநிலி எலுமிச்சைச்  
சாறும், கர்க்கரையும் சேர்த்து சர்பத்  
தாக்க கூடப் பருகி விடலாம்.

## சிவபுவனகம் செல்லும் ஒரு பெண்மணியின் பிரச்சினை

"போம்மா, நான் இன்னிலே  
ருத்து ஆபீஸுக்குப் போக மாட்  
டேன். அங்க எல்லாரும் இங்கிலிஷ்  
வயே பேசறாங்க. எனக்கு அவங்க  
கேக்கற கேள்விக்குப் பதில் சொல்  
லவே முடியலை. தப்பித்தவறி இரண்டு  
வார்த்தை பேசலாமனு நெனச்சா  
தப்பாய்ப் பேசிகடுவோமோன்னு  
பயமா இருக்கு."

"கவலைப்படாதே உஷா. உன்னை  
நான். "விவேகானந்தா கல்வி  
நிலையத்துல்" சேக்கறேன். அவங்க  
ரொம்ப தல்லா இங்கிலிஷ் கத்துக்  
கொடுக்கறாங்கன்னு எங்க வேண்டு  
கின்பல எல்லாரும் பேசிக்கறாங்க."

அலுவலகம் செல்லும் மகளிருக்கு  
மட்டுமல்ல; இல்லத்தரசிகளுக்கும்  
ஆங்கிலத்தில் பேச முடியவில்லையே  
என்ற பெருங்குறை இருந்து வரு  
கிறது.

இக்கருத்தை மனத்தில் கொண்டு  
விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர்  
இலக்கணப் பிழையின்றி ஆங்கிலத்  
தில் கடிதங்கள் எழுதவும். சரள  
மாக உரையாடவும், தபால் மூல  
மரீக மிகச் சிறந்த முறையில்  
பயிற்சியளித்து வருகிறார்கள். நேர்  
முகப் பயிற்சியும் உண்டு.

மேலும் விரிவான விளக்கம்  
பெற 11 காகுகள் தபால் தலையுடன்  
கீழ்க்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு  
கொள்ளவும்:

**விவேகானந்தா  
கல்வி நிலையம்**

(Regd.)

9, மேட்லி ரோடு, தி. நகர்.  
சென்னை - 17.

# பெற்றோர்களுக்கி கிருப்புக சுலபமில்லை!



இளைமப் பருவர் இளைமவாள் பருவும். இளைஞர்களின் சுற்றாகவும் உயிர் துடிப்பும் ஒரு சமூகத்தை நுகர்வோர் செய்யும் தீவநாடி.

அதுவும், இன்றைய இளைஞர்கள் இதுவரை இல்லாதவிதத்தில், உடல் வளர்ச்சியிலும், மனமுதிர்ச்சியிலும், துறைந்த வலதி வெவிய வெகு உயரப் போய்விடுகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட இளைய சமுதாயம் இதுவரை இருந்ததேயில்லை எனலாம்.

இளைஞர்கள், அந்தமான தன்னம்பிக்கை உடன், வாழ்க்கைப் போராட்டங்களை எதிர் கொள்ள வினையுடன் அந்த வேகம், மோட்டார் அசைவின் ஒட்டுவதிலும் ஈடுபட்டவைய அளவற்ற துடிப்பிலும் போதைப் பொருளை பரிட்சித்துப் போர்ப்பதிலும், காட்டும் அந்த வேகம் பற்றிவராததுக்கு நில்ல வலி வே செய்யும். அவர்களை வளர்த்துத் கொண்டு நம் சமுதாயம் சோப்பித பெரும் வலியாக இருக்கும்.

இந்த மன வலி பருவத்தினாலும் சேர்த்து கருவியாக வர ஆவர்களைப் புர்த்து கொள்வது அவசியமாகிறது.

எங்கும்மா என்னைப் புர்த்துக்கொள்ள விரும்பு. எங்குப்பா நான் செய்யும் எதையும் ஒத்துக்க மாட்டார்! என்பதே பல சமீபத்தினரின் குறை.

இன்றைய இளைஞர்களின் மாறுபட்ட அபிப்பிராயங்கள், வாழ்க்கையில் அடிமட்ட நத்துவதற்காக மாற்றியமைக்கப் போகிறது. தெய்வ வழிபாடு, காரைம், பெரியோர்களிடம் மதிப்பு, அதிகாரத்துக்கு அடிபணிதல், தொழிலைப் பற்றிய பணிமை, ஆண் பெண் உறவு என்று எதைப் பற்றியும் அவர்களை அபிப்பிராயம் வித்தியாசமானது.

இவர்கள் ஒருவரிடம் உள்ள தலையெய்த

குணத்திற்காகவும், பழகும் முறைக்காகவும் அவர்கள் வாழ்க்கையை எதிர் கொண்டு சமாளித்துப் திறமைக்காகவும் மட்டுமே உயர்ந்தி. அவர்கள் வலித்தற்காகவும், பதவிக்காகவும், அந்தஸ்திற்காகவும் அவர்களை மதிக்க மாட்டார்கள்.

இன்றைய இளைஞர்கள் தானாகத் தோன்றாதது கொள்ள வெள்கப்படுவதில்லை. மற்றவர்களுக்காக வெளி வெளியப் போடுவதில்லை. அவர்கள் தொழிலுடன் கலந்து பழகும் பொழுது வெளிப்படும் பெருமை சிறிப்பும் உண்மையானது. வெளிப்படாமல் வாய்ந்து.

எதிலும் மாறுபட்ட கருத்துள்ளவர்களுக்கும் அந்த மாறுதலை எதிர்த்துக்கொள்ளாமல், வித்தியாசமாக விவதி இருக்கும் பெரியவர்களுக்குப் அபிப்பிராய மாறு இருக்கத்தான் செய்யும். பொறி யுகமாகும், அவர்களின் வளர்த்த பின்னகளுக்கும் அபிப்பிராய வேறே இல்லாவிட்டால்தான் கவலைப்பட வேண்டும்.

இதற்குத் தானும் ஒன்று பிள்ளை பெற்றவர்களைப் பார்த்தவனாக, தனக்காக சிந்திக்கத் தெரிவாதவனாக வளர்கிறான். அல்லது பெற்றோர்கள் அவன் இஷ்டத்திற்கு எவ்வளவு அனுமதிக்கிறார்கள் என்பதாகத்தான் இருக்க



கும். இது இரண்டுமே வள கு ம் வாகிப்பனாக்கு தல்வதய்யம்.)

எத்த மிருகத்தின் துட்டியும் ஒரு வளர்த்திக்குப் பின், தாயி: மிருத்து டிசு, இது செல்லியே செல்விறது. மனிதருவத்திக்கு இடையடிப்பிசுவது மன் ஏது பருவத்தின் திசுத் திறது. இது இயற்கை. இதில் பெற்றோரோ, பிள்ளையோ ஏதோ தவறு செய்துவிட்டதா தக எண்ண வேண்டாம். இது ஒரு முடிவாக விரிவாக இல்லாமல் பார்த்துக் கொண்டா டல் போதும்.

இதற்கு, தான் பெற்ற குழந்தை யை இன்னமும் குழந்தையாக நினைக்காமல் தோழனாக நினைப்பது அவசியம். முன் டெய்லர், பெரிவவர்களுக்கு வல்லாம் தெரிவு உ. சின்ன வர்கள் அவர்கள் சொல்படியே நடக்க வேண்டும் என்பதுதான் முறை. இப்போது இது எல்லோரும் தெரிந்து கற்றுக் கொண்டு, பெரியவர்களின் அனுபவ அறிவினா டல்வழி உத்தி செல்வதுதான் சரியானது.

### இது இளைஞர்களுக்கு-----

இளைஞர்கள், பெற்றோர்க ணிடமிருந்து எதிர்பார்ப்பது அன்பும், நம்பிக்கையுமே. இதுவே அவர்கள் வாழ்க்கைப் டிரெக்ஷனாகி எதிரிகொள்ள பலமாக இருக்கும்.

அப்படி அவர்களுக்கு என்ை பிரச்சினை



என்று கேட்கலாம்.

இந்த வயதில் அவர்கள் - தன்னையும் புரிந்து கொண்டு, எத்தியவர்கமான பலருடன் சேர்ந்து, உலகத்து பழக்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

தன் வயதொத்த மற்றவர்களின் தடை உடைய பாவனைகளைப் பார்த்து அதில் தனக்குப் பிடித்ததை அங்கீகரிக்க வேண்டும்.

வட்டிய புருஷர்களேப் பார்த்து, தெரிந்து கொண்டு, தனக்கென்று ஒரு வட்டியம்.

தனித்தன்மைவை உருவாக்க வேண்டும்.

தன் உடலில் உள்ளத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்களை ஏற்றுக் கொண்டு, ஆண், பெண் உறவைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு, எதிர் இனத்துடன் சேர்ந்து பழக்க தானாகவே கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

தன் சொந்தக்களினம் சமூகத்தில் தனக் கொன்று ஓர் இடத்தை ஏற்படுத்தி தன் மானத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கையில் ஏமாற்றங்களைத் தாங்கிக் கொண்டு முன்னேறுவதற்காக மறுபடி மறுபடி முயற்சிக்க வேண்டும்.

உலர்மொ, குள்ளமொ, குண்டொ, நுல்வி மொ தன் உடல் வளர்ப்பதில் ஏற்றத் தாழ்வு களை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

வெளியில் வளர்த்தவனாக நடத்தப்படும் பொழுது விட்டில் இன்னமும் குழந்தையாக நடத்தப்படுவதை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இது எக்ஸாம் உலபமல்ல. ஆனால் மிக நுணுக்கமான விஞ்ஞானத்தைப் புரிந்து கொள்ளும் இளைஞர்கள் வாழ்க்கையையும், அதன் பிரச்சனையும் புரிந்து கொண்டு சந்தோஷமாக வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

### இது பெற்றோர்களுக்கு-----

ஒரு வன் ஏது இளைஞன் முரடனாகவோ, அல்லது பயத்த கபாவமாகவோ இருக்கிறான் என்றால் அவனது உண்மை கபாவம் வெளி வராமல் அழுதிடப் போய்விட்டது என்று கொள்ளலாம்.

தன் இஷ்டப்படி தன் எண்ணப்படி வளருகிறேன் என்ற எண்ணத்துடன், மற்றவர்களுடைய உலகத்து பழக்க கற்று, ஏற்றுக் கொண்டு, உலகக்களில் வெற்றிபெற்று, மற்றவர்களின் பரீட்சைகளையும் தன்மதிப்பையும் பெற்று வளரும் இளைஞன், தன்மில் திருப்தியடைகிறான். தன்னால் வாழ்க்கையை எதிர்கொண்டுகொள்க முடியும் என்று தன்னை மிக்க உபெறுகிறான்.

ஆனால் பாராட்டப்படாத மற்றவர்களால் அங்கீகரிக்கப்படாத தோல்வியையே அனுபவித்த இளைஞன் தன்னை மிக்க இழந்து தன்னை உணர்ந்து கொள்ளத் தகுமாறு கிறான். தன்மையே இளப்பமாக எண்ணி, தன்னுடைய குறைபாடுகளை அதிகமாக உணர்ந்து அந்த அவல நிலையினால் -

1. தாய் வடி உணர்வு மேனிட்டு குன்றிக் குறுகி எத்து ஒங்குவக்கில்லாமல் போகலாம்.

2. இந்த உணர்வை யாற்றக்க முரடனாக மாறலாம்.

3. தனக்கு உண்மையே முழுதி கற்பனை உலகம் வாழ வாம்.

4. மற்றவர்களைத் தாழ்வாக மதித்து துச்சமாகப் பேசி உதற கொல்வி, அவர்களை விட தான் உயர், தவலை என்று நினைந்திடிக் கொள்ளலாம்.

5. தன்னைப், பற்றி தானே புழுத்து

கொண்டு செல்வாதலிற் றாகச் செயல்களைக் கண்டதாக, வேடாளாகப் பேசலாம்.

8. பணமாகவும், பொருளாகவும் கொடுத்து 'தம்பர்'களை விடிக் கொடுத்து வாய்க்கலாம்.

குழந்தை பருவத்திலிருந்து இளைஞர் பருவத்திற்கு முதிர்ச்சியடைபும நிலையில், அவன், பெற்றோர்கள், சிற்றிதர்கள், வெளி மனிதர்கள், சமூகம் என்று எல்லோராலும் பல விதங்களில் நிர்வகிப்பதற்குத் தகுதி பெறும். இவை எல் லையங்களில் அவன் விரும்பத்திற்கு ஏதிராக அவனை வெகு சில நேரம் முதிர்ச்சியடையச் செய்துவிடுகிறது. மற்றொரு சமயம் அவனின் தியாயமான உரிமை என்று எண்ணும் வேகத்திற்கும், கைத்தொத்திற்கும் தடைபடக் காண்க. இந்த இரண்டு ஏற்றத் தாழ்வுகள் நிலங்களுக்கு நடுவே ஒரு தனி மனிதன் உருவாகுகிறான்.

எதிர்ப்புத் தெரிவித்தாலும் அனுசரித்துப் போகாத குணமும் இளைஞர்களின் பொது வான குணம். அவர்கள் செய்வது எல்லாப் பெற்றோர்களின் விரும்பத்திற்கு ஏதிராகச் செய்வதாகவே தோன்றும். இது அவர்கள் வளர்ந்துவிட்டதை அறிவிக்க, தனித்தன்மை யை நிலைநாட்டச் செய்யும் முயற்சியே.

இந்த நிலையில் அவர்கள் பெற்றோர்கள், தங்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும், ஆதரவு தர வேண்டும், மதிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

பிள்ளைகள் எவ்வளவுதான் ஆத்திர மூட்டும்படி காய்த்துடன், மூட்டாததன் மாக நடந்து கொண்டாலும், பெற்றோர்கள் பல சமயங்களில், தங்கள் பிள்ளைகளின் மன முதிர்ச்சிக்காக, அவர்கள் தங்கள் தவறாக மூலமிக கற்றுக் கொள்ள அனுமதிப்பது உபாயமாகிறது.

பெற்றோர்கள் ஒரு பொருட்டில்லை. பால் பிள்ளை நடந்து கொள்ளும் இந்த நேரத்தில் தான் அவனுக்கு அவர்களின் ஆதரவு என்பது அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது. பல நேரங்களில் பிள்ளை தன்னை விவக்கிவிட்டான்.



மாலா ம பரிமாறும்பொது சி ந்தவது ழத்திப் பருப்பு, பாதம் பருப்பு, ழத்திப் பருப்பு, மூன்றுமால் சேர்த்துக் கரரப்பாகப் பொடிசெய்து இந்தப் பொடியில் சிறிதளவு மேடு, லுதுவிப் பரிமாறிலும், மிகவும் உதுவொகவும் இரண்டிலாவும் இருக்கும்.

— விசுவாமினி



என்று பெற்றோர்கள் எண்ணும் அநேக நேரங்களில் பெற்றோர்கள் தன்னிடமிருந்து ண்டுவிக்சென்றதுவிட்டார்கள் என்றுபிள்ளை நினைத்துக் கொண்டிருப்பான்.

அவர்களின் மூர்க்கமான செயலும், மரியாதை அற்ற பேச்சும், எதிலும் குறை காணும் குணமும், அவர்களின் உண்மையான மனநிலை யம் ண்றக்கும் செயல்களே. இந்த நிச்சயமில்லாத காலத்தில் ஒரு முரட்டுத் தனமும் அதே மான கோபமும், அகங்காரமும், ஏற்படுவது சகஜம். இந்த ஆத்திர உணர்வுக்கு அபரிமிதமான உடல் பலமும், சக்தியும் ஒரு காரணம். இதைச் செலவிட, அவர்கள் ண்டுகூறு, வடிவால் தேவை.

நிய கழிவில் செயல்படும் இளைஞன், அன்புக்கு ஏற்படவொருக, பிறர் உவனத்தைக் கவர விரும்பி, அதை வெளிப்படுத்தவும் கெட்டுவான். தன் சக்தியை நேர்வழியில் செலுத்தத் தெரியாமலேயே அப்படி நடந்து கொள்கிறான்.

வீட்டில் தன் எண்ணத்தை வெளியிட முடியாமல், தந்தையால் அடக்கி வைக்கப் படும் சபையன், வெளியில் தன்னைவிட பிள்ளைப் சபையர்களிடம் எண்ணடக்குப் போல், நெருங்கிப் பெண்களைச் சேர்ப்பு, தன் பெரியதாகத்தை நிலைநாட்டுவது அவசியமாகிறது.

வீட்டில் அத்தவமான செல்வம் கொடுத்து கேட்டாலு, எல்லாம் கொடுத்து வளர்க்கப்படும் குழந்தையும் வெளியில் அப்படிப்பட்ட நடத்தும் முறை கிடைக்காத பொழுது மற்ற வர்களில் புறக்கணிப்பை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல் ஏதிர்ப்புகிறான்.

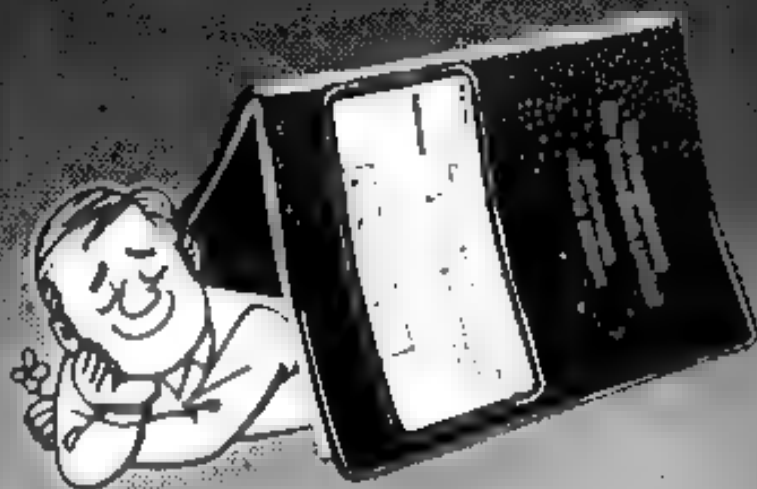
அவர்களுக்கு மரியாதை வெளியுலக உறவு இருந்தாலும், அன்புக்கு, ஆதரவுக்கு, ஆரவரணப்பிற்கு, வரிசைபடுத்துக்கு பெற்றோர்களையே சார்ந்தவர்கள். ஆனால் அவர்களின் உபநிதவியை மதித்து, அவர்களுடன் ஒத்தாசைக்கக் கூடிய பெற்றோர்களாலேயே அவர்களுக்கு உதவ முடியும். பல நேரங்களில் பெற்றோர்களுக்கு எப்படி நடந்து கொள்வது என்பது தெரியாமல் கடுமையான பெற்றோர்களாக இருப்பது இந்த மாறியதும் காலத்தில் உலபமில்லை.

இளைஞர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் இடையே நெருக்கம் ஏற்படுவது இருவரும் ஒரே பாதையில் செல்லும்பொழுதுதான். வெகு வேகமாக முன்னேறி வரும் உலகத்துடன் நாமும் மாறவிட்டால் பின் தங்க வேண்டியது தான். இளைவ தியமுறையுடன் பாலமிட முடியாத அளவு இடைவெளி தோன்றி விடும்.

Make Love, not war என்று ஆதரவு கொடும் வாக்கிவத்தை உருவாக்கியவர்கள் இன்றைய இளைஞர்கள். நாமும் அதைப் பின்பற்றி அவர்களுடன் சேர்த்து ஒருபுதியசகாப்தத்தை உருவாக்குவோம்.

— ஜெயா. வி. சாமன்





## A shade better than the rest—KCUB!

The bank that takes personal interest and  
cares for you. We are small enough to see  
you as a V.I.P. We are big enough to ensure  
the best attention for our customers.

We offer:

- Monthly savings.
- Cash Certificates.
- Variable Withdrawal Deposit.
- Fixed Deposit.



# KCUB

**THE KUMBAKONAM  
CITY UNION BANK LTD.**

Registered Office: Kumbakonam 612 001

**KCUB—The Bank that's committed  
to growth—your growth.**



# இந்த மாதம் எப்படி?

ஆகஸ்ட் '87

ஆகஸ்ட்மாதம் எழுதப்படும் பெயர்களுக்கும் எழுத்துக்களுக்கு எண் சனிதப்படி பின்வருமாறு எண்கள் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன:

|       |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| A = 1 | B = 2 | C = 3 | D = 4 | E = 5 | F = 7 |
| G = 3 | H = 2 | I = 1 | J = 1 | K = 3 | L = 2 |
| M = 4 | N = 3 | O = 7 | P = 4 | Q = 7 | R = 2 |
| S = 1 | T = 4 | U = 3 | V = 4 | W = 4 | X = 3 |
| Y = 1 | Z = 7 |       |       |       |       |

|          |   |   |   |   |   |             |
|----------|---|---|---|---|---|-------------|
| உதாரணம்: | A | R | A | M | A | N           |
|          | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 3 = 16 = 8. |

இதுபோலவே தங்கள் பெயருக்குரிய எண்களைக் கண்டு சொசை.

பிறந்த தேதி 1, 10, 19, 28 மற்றும் பெயர் எண் 1:

உங்கள் எண்ணின் நாயகன் பலம் பெற்று விளங்குகிறார். கவித்துவத்தில் இருப்பவர்களுக்குச் சீர்ததியும், புகழும் வந்தனையும். வருமானம் பெருகும். பரிசுகளும் தேடிவரும். ஆணும் ஒரு சிலருக்குக் கண்களில் சிந்து கொவாஸு ஏற்பாடு காரணம் இருக்கிறது. பெயர் எண் 4 ஆக உள்ளவர்கள் மேற்படி சிரமத்தை அனுபவிக்க வேண்டியவரும். தியானத்தில் மனத்தைச் செலுத்துவது நல்லது. குாயிறு, விவாழ்வு நன்மைபும், மகிழ்ச்சியும் கரும் நாளாகும். செவ்வாய்க் கிழமைமீல் மின் வம்புகளும், ஒரு கடிதத்தின் மூலம் வேதனையும் ஏற்படும். சனிக் கிழமைகள் பிரயாணத்திற்கு ஏற்றவையல்ல. ஒரு சிலருக்கு வெள்ளை சிவம்பு நிறக் கற்கள் கிடைக்க ஆபரணங்கள் வாங்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். 1, 5 மற்றும் ஆகஸ்ட் 15 க்கு மேல் வரும் 23, 24 ஆகிய தேதிகள் நன்மை வாய்ந்த தரும்.

பிறந்த தேதி 2, 11, 20, 29 மற்றும் பெயர் எண் 2:

முதல் 15 திவங்களுக்கு அளவோடு நன்மைகள் தரும். பாதத்தில் பிறப்பதில் எடுத்த காரியங்களில் வெற்றி கிடைக்கும். சிவபெருக செல்வங்களுக்குச் சிவனது அருள் பாரவை உண்டு. செவ்வத்தில் சடுபாடு கொண்டவன் சங்கீத அபிவிருத்திக்காரர்

எக்கும் யதார்த்த வேதிகளுக்கும் நன்மை கருதலாக நடக்கும். இவர்களில் சிலருக்கு எதிர் பாராத தனலாபமும் கடல் சிரயாணமும் கிடைக்கும். அதுபோலவே இலக்கியச் சொற் பொழிவாளர்களுக்கும், ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கும் பட்டங்களும், வெளிநாட்டுப் பிரயாணங்களும் கட்டாயம் ஏற்படும். இத் தேதிகளில் பிறந்த விருக்கிக ராசிக்காரர்களுக்கு அனுசலனமான பலன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நுக்கும். இந்த ராசிக்காரர்கள் சந்திமெனவிஸ்வரருக்கும், சனிஸ்வரனுக்கும் அச்சனை செய்வது நல்லது. அப்படிச் செய்தால் தீமையான பலன்கள் குறையும். 2, 7, 11, 25 ஆகிய தேதிகள் எதிர் பாராத தனலாபத்தைக் கொடுக்கும் 8, 4 மகதவாது.

பிறந்த தேதி 3, 12, 21, 30 மற்றும் பெயர் எண் 3:

புதிய முயற்சி எதையும் அரம்பித்து விடாதீர்கள், செய்து முடிக்க வேண்டியவைகளை இந்த மாதத்திற்குள் முடித்து விடுங்கள். உணர்ச்சிக்கும், மன எழுச்சிக்கும் இடம் கொடுத்து விடாதீர்கள், களிவுடன் பேசுங்கள். கூடிய மட்டும் பிறர் விஷயங்களில் தலையிடாதீர்கள், கணவன் - மனைவி உறவு பாதிக்கத் தகுந்த நிழ்ச்சிகள் ஏற்படலாம். அழகான மங்கையோ சென்னிறமுள்ள ஆடவரோ உங்களுக்கு மனக்கவலை அளிக்கக் கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்கலாம். அச்சமயத்தில் கொளறு பதிகத்தைப் படித்து வாருங்கள்.

கள். தட்சிணேயுத்தியை வழிபடுவதால் இந்தத் தேதிகளில் ஏனெனும் ஒன்றில் பிறந்து, சரணடைபவ குழுவைப் பெயர்களில் ஒன்றைத் தன் பெயராகக் கொண்டுள்ளவர்களுக்கு - இதுவரை புத்திரப்பெறு கிடைக்காதிருந்தால் புத்திர பாக்ஷியம் கிடைக்கும். அதிர்ஷ்டத் தேதிகள் 3, 5, 3, 20, 23, 9, 8, 7 ஆகிய தேதிகள் உதவாது.

பிறந்த தேதி 4, 13, 21 மத்தும் பெயர் எண் 4:

புது முயற்சிகளுக்கு ஏற்ற மாநம். ஏதான மான வாய்ப்புக்கள் உங்களை நாயு வரும். கட்டிடம் கட்டும் பணிகளில் உன்னவர்கள் அமோகமான வாய்ப்பைத் தர உடைவார்கள். கட்டிடம் கட்டும் ஒப்பந்தக்காரர்கள், தொழில் நிறுவனங்கள், புது ஒப்பந்தங்களில் வெற்றி பெறுவார்கள். அரசு, வங்கி இலவசனிடமிருந்து கடன் உதவியும், பொருளாதார உதவியும் கிடைக்கும். இதுவரை காலதாமதமாகி வந்த அரசு பணிகள் வர வேண்டிய பாக்ஷிகள் 15 தேதிக்கு மேல் கிடைத்துவிடும் அரசு அலுவலர்களுக்கு எதிர்பாராத பதவி உயர்வு கிடைக்கும். பொதுவாக இந்தத் தேதிகளில் பிறந்து பெயர் எண்ணில் 4 ஐ உடைபவர்கள் எதிர்பாராத தன்மையுடைய அனல் வாரிகள். சிலருக்கு வாகன வாங்கம் கிடைக்கும். அதிர்ஷ்டத் தேதிகள் 1, 4, 10, 13, 6, 13, 24, 8, 9, 3 ஆகிய தேதிகளில் அமைதியுடன் இருப்பார்கள்.

பிறந்த தேதி 5, 14, 22 மத்தும் பெயர் எண் 5:

அற்புத விஷயத்திற்கு அறிவு வாய்ப்பைக் கொடுக்கும். அத்தனும் வாய்ப்பை விசுவாசத்துடன் கொண்டு அவதிப்படக் கூடிய நேரம் இது. என்னவோ ஓர் உரக்க, சற்று நேக்கமான கால கட்டம். எதினும் உற்சாகம் இருக்காது. கடத்தலையும், நடத்தலையும் எண்ணிக் குவியப்படு. வேண்டிய நினைக்கிறவர் தன்னப்படுவார்கள். மேலாய்க்காரர்களுக்கும், நேரப்படிக்காரர்களுக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்க கொடுத்து விடாதிர்கள். எதினும் எங்கும், எப்பொழுதும் உதானம் தேவை. இந்த நிலையை மாற்ற அருமபுலிதவர்கள் தலக்கிரக உதவிகள் எம்போருக்குமே அரசாங்க சேவை வழிபடுவது உதவு. வேறொரு பதித்ததைத் தீர்த்துப் படித்து வர, உதவையினை உதவ சேவை மான குழந்தையை மாத்துவதற்கு வாய்ப்பு இது ஒன்றே. பொதுவாக 3, 1, 3, 7 ஆகிய ஒன்றை எண்ணில் வரும் தேதிகள் நல்லவை. 1 ஐப் பெயர் எண்ணாகக் கொண்டு 5, 14, 22 தேதிகளில் பிறந்தவர்களுக்கு இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமே சற்றுக் கடுமையான தன்மை கிடைக்கும்.

பிறந்த தேதி 6, 15, 26 மத்தும் பெயர் எண் 6:

இந்த மாதத்தில் இந்தத் துன்புக்குத்

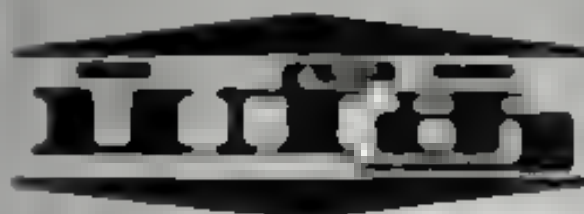
மாதத்தினால், ஓர் அரிசு சந்தையுடையதான எதிர் நோக்கிக் செல்வதற்கு கால கட்டம் ஆரம்பம். இதற்குரிய தற்பலம் செட்டம்மல் பிற்படுத்திக் கொடுத்தும், உங்களுக்கு வரொத்த முயற்சிக்கு வெற்றி கிடைக்கும் உங்களுக்குள்ளேயே ஆறுப் புலத்திற்குக்கும், ஆற்றில் வெளிப்படுத்தத் தகுந்த தருணம் வந்து விட்டது. நாடக நடவடிக்கையும், நடவடிக்கைகளும், திரைப்படக் கலைஞர்களும் தங்களுடைய ஒத்தநிலைத் திரைகளை வெளிப்படுத்தவதம் மூலம் தங்கள் துறையில் ஓர் சீர்தன்மை நிலையை அடைவார்கள். விஞ்ஞானிகள் புதுமை, ஒன்றைத் கண்டுபிடித்து வெளிப்படுத்தக் கூடிய தருணம் 8, 3, 3, 6, 8 ஆகிய எண்ணைக் கொண்டு தேதிகள் உதவக் கூடியவை. இந்த எண்ணில் பிறந்த பெண்களும், பெயர் எண்ணைக் கொண்டு வரவரும் சிறப்பைப் பெறுவார்கள்.

பிறந்த தேதி 7, 16, 24 மத்தும் பெயர் எண் 7:

இந்தத் தேதிகளில் ஏனெனும் ஒன்றில் பிறந்து பெயர் எண்ணும் 7 ஆகக் கொண்டவர்கள் ஒரு சிறந்த உயோகமுள்ள உற்சாட்டு அலுவலர் வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்தை மேற்கொள்வார்கள். புது தலைபர்கள் ஏற்படுவார்கள் புத்தாளம் கண்டு பொருளாதாரம் வாய்ப்பும் வாய்ப்பும் ஏற்படுகிற விட்டியும் கபித்திற்குள்ளே ஏற்படும். எதிர்காலத்திற்கு அமோகமான தன்மையுடைய ஆளுகையாளரும் வளத்தில் தங்கி விடாதிர்கள் வாக்ஷியை விடும் கொண்டுள்ள ஒரு வரை இவர்கள் கண்டு கொள்வார்கள். மாநிலம் உள்ள ஒருவர் மாதத்தில் மத்தியில் உதற் சேவையில் உங்களுக்கு உதவியாகப் பொது வாக வாகன நாட்டுகிறதே ஏற்றமுடையவை. எண்பதின்மத தொழி, மேலும் பல வெற்றிகள் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது.

பிறந்த தேதி 8, 17, 24 மத்தும் பெயர் எண் 8:

எதிர்பாராத சம்பவங்கள் நடக்கக் கூடிய காலம் இது சந்த சமயத்தினும் புதுமனிதர் களைத் தொழில் நிமித்தம் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். அத்தனும் பணம் கண்டு, அவைக் கொணவக்காரிகள் நடந்து கொள்ளுதற்கும் தொழில்களில் மாற்றமோ, முடக்கமோ சேம்பு வேண்டாம். திருமணம் ஆகாதவர்களுக்குத் துரத்தினிருந்து வருவவருடன் திருமண ஏற்று திட்டமிடப்படும், கட்டிப் பட்டு வந்த அரைகுறையாக தீர்ந்த கட்டிடங்கள், பின்பும் கொடங்கி முடிக்கப்படும் வாய்ப்பு சிலருக்குண்டு. உதவியுடைய உன்னவர்கள் பிறங்குற்றவர்களிடம் கண்டுபிடிப்பதில் கணிசமான வெற்றியைக் காண்பார்கள் ஒரு சிலர் இலக்கிய சம்பந்தமாகவும், சமயத்துறை சம்பந்தமாகவும் மருத்துவ ஆராய்ச்சியில் பொருட்டும், வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் மேற்கொள்வார்கள் இவை விடையே சிலருக்கு இவை துறையை ஏதாவது வாய். 2, 8, 11, 6 ஆகிய




சுவை - ருசி - மிதவை - பிடி



2



சுவை - ருசி - மிதவை - பிடி

சுவை ருசி மிதவை - பிடி 93  பிடிபிடி

இரட்டைப் படை எங்களைக் கொண்  
பெயர்களை உடையவர்களும் இந்தத் தெநி  
களில் பிறத்தவர்களும் பெரும் பலன் அடை  
வார்கள்.

பிறத்த தெநி 9, 18, 27 மற்றும் பெயர்  
எண் 9:

இந்தத் தெநிகளில் பிறந்துள்ள பெண்  
கள் பிறத்த வாயத்திலைப் பெறுவார்கள்.  
ஆனால் ஆண்களுக்கு அங்காறு கூற முடிய  
வில்லை. ஆகையின் பிற்பகுதி இருபாலருக்  
குமே சைவ நோஷங்களுக்கும் விவாதி, இங்  
வெண்ணின் நாயகனாகிய அங்காரகன்

அவ்வாற்ற தன்மையைச் செலுதிடுவான்.  
இராஜ்யவந்தினருக்கும் விவாசாயாடு வீரர்  
களுக்கும், காவல்துறாவினருக்கும் மாந்தத்  
தின் பிற்பகுதியின் அபிமானமான வெற்றி  
கிடைக்கும். சிவருக்கும் பரிசு கருகும். அரசு  
விருதுகளுக்கும் கிடைக்கும். செவ்வாய்க்கிழமை  
களிலும், அபிவிருத்திக் கிழமைகளிலும் சிவ  
ருக்கு அதிகம் புகழ் வரும். 3, 6, 9  
ஆகிய எண்கள் அதிகம் புகழ்ந்தனவா.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

# உங்களுக்காக உள்ள சிறகுகள் ஏழா?



மேடுகளைப் பற்றி அறிவது போலவே  
உள்ளங்கையில் உள்ள ரேகைகளைப் பற்றி  
யும் அறிய வேண்டும். ரேகைகளும் மேடு  
களும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமுண்டாவனவ.  
எண்ணிக்கையில் ஏழாக உள்ள மேடுகள்  
ஒழுங்காகக் குறிப்பிடுவதற்காகக் கொண்டு  
அதுபோலவே ரேகைகளும் கிரகங்களுடன்  
சம்பந்தமுண்டாவனவ. முக்கியமாக ஒரு  
ரேகைகளை முதலில் கவனத்தில் கொள்ள  
வேண்டும். அவை 1. ஆயுள் ரேகை, இது  
செவ்வாய் மேட்டையும் செவ்வாய் மேட்டையும்  
நுட்டி வளைத்து செல்லும். 2. புத்திரரேகை -  
இது ஒரு மேட்டிற்கும் செவ்வாய்  
மேட்டிற்கும் இடையில் ஆரம்பித்துச் செவ்  
வாய் மேடு அல்லது சந்திர மேட்டை நோக்  
கிச் செல்லும். 3. இருதய ரேகை - இது  
புதன் மேட்டில் ஆரம்பித்து சனி, ஒரு மேடு  
களை அடைவும். 4. சூரிய ரேகை - இது  
சூரிய மேட்டில் காணப்படுகும். 5. புதன்  
ரேகை - இது ஆயுள் ரேகைப் பகுதியில்  
ஆரம்பித்துப் புதன் மேட்டை அடைவும்.  
6. சனி அல்லது விதி ரேகை - இது உள்ளங்  
கையில் அடிப்பாகத்தில் ஆரம்பித்துச் சனி

மேட்டை அடைவும். 7. செவ்வாய் ரேகை -  
இது செவ்வாய் மேட்டில் ஆயுள்  
ரேகைக்கு இடையாகச் செல்லும். அது இந்த  
ஒழுங்காகவையும் அவைகளைடாருக்கும் இடங்  
களையும் மாற்றிப் பார்த்து. நிறகு உங்கள்  
கைகளில் உள்ள ரேகைகளுடன் ஒப்பிட்டுப்  
பார்த்தால் ஓரளவு புரிந்துவிடும்.  
பிரதான ரேகைகளான ஆயுள், புத்தி,  
இருதய ரேகைகள் எந்தக் கிரகத்தின் பெய  
ரையும் கொள்ளுபடுகின்றன. ஆனால் மற்ற  
ரேகைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட மேட்டில்  
தோன்றி அப்பேட்டிற்குரிய கிரகத்தின் பெய  
ரைக் கொள்ளுபடுபவை மனத்தில் பதிய  
வைக்கவேண்டும். சூரிய ரேகை, சூரிய மேட்டி  
லும், புதன் ரேகை புதன் மேட்டில் மேலும்,  
விதி என்னும் சனி ரேகை சனி மேட்டி  
லும், செவ்வாய் ரேகை செவ்வாய் மேட்டி  
லும் முடியவை வதைக் காணலாம். இந்த  
ஒழுங்காகவும் உள்ளங்களில் அப்ப  
ஒழுங்கு படத்தில் உள்ளது போல் இருக்கும்  
என்று கூறினே முடியாது. இவை, கைக  
ளுக்கு ஏற்ப அளவில், திறத்தில் மாற்ற  
முண்டாவன. சிவரூப கைகளில் செவ்வாய்  
ரேகையே இவ்வாயில் இருக்கலாம். ஒரு  
சிவருக்கு புதன் ரேகை சிறிதளவு இருக்க  
லாம். இவ்வாறு மாறுபாடு தன்மையுடன்  
ரேகைகள் காணப்படுமானால் பலன்களும்  
மாறும். ஒவ்வொரு மேட்டிற்கும் ஒரு சிறப்புத்  
தன்மையும், பல பொதுத் தன்மைகளும்  
உண்டு. அது போலவே ரேகைகளின் எண்  
னிக்கை, அவை அமைந்துள்ள கைகளின்  
திறம், அளவு, இவைகளுக்கு ஏற்ப பலன்  
களைக் காட்டும். ரேகைகளின் பலன்களை  
யும், மேடுகளின் பலன்களையும் எவ்வாறு  
அறிவது என்பதை இனி வரும் பகுதிகளில்  
காணலாம்.  
பொதுவாக மேடுகளும் ரேகைகளும் நல்ல  
ரோஜா திறத்தில் காணப்பட்டால் அப்படியே  
பட்டவர்கள் சைவ சௌபாக்கியங்களுடன்  
வாழ்வார்கள். எனக் கூறலாம். சிதைந்த  
அங்கு நுழிவீழ்ந்த மேடுகளும், செட்டுப்  
பட்ட ரேகைகளும் வாழ்க்கையில் ஏற்  
படும் சிக்கல்களை தனக்கு எடுத்துக்கொள்ளும்.  
அம்மாதிரியான கைகளை உடையவர்கள்  
செவ்வாய் முதலில் பரிசாரங்கள் பிராரத்  
தனை ஆகியவைகளைச் செய்தால் நற்பலன்  
கிடைத்து தனக்கு வாய் முடியும்.





**ஊக்கிளிநெய்**  
**1125 கி.மீ!**

தூங்குகள் பதினாறு பேர் பணங்கள், இரண்டு ஆண்களாக மதுரை - சென்னை - மதுரைக்குச் செல்கின்றியே பயணமாகியது என்று முடிவு செய்தோம். முதலில் 750 கி. மீ. தூரம் திருவனந்தபுரம் போய் வந்த உற்சாகத்தில் மேஜர் சி. ச. ராகவன், சென்னை வரை 1125 கி. மீ. செல்கின்றியே போகலாமே என்று.

தூங்குகள் ஜானகி, விமலா, ஜெயபாண்டியம்மாள், கவிதாசெல்வி, ஜோதி, பத்மா, தீபா, ஜோசபின் வதா, கருணா, சகுந்தலா, சித்ரா, சமத்துவராணி, இராபட் கமதி, வித்வா, ஆனந்த ஜோதி எனப் பதினேந்து பேரும் கல்லூரி மாணவிகள். ஆசிரியை அமிர்தாம்ப, மேஜர் சி. ச. ராகவனும், பி. ஏ. ஸ்டாபிள் முருகேசனும் எங்களுடன் துணைக்குப் புறப்பட்டனர்.

பயணம் தொடங்கிய போது ஏகப்பட்ட உற்சாகம்! மதுரை மீனாட்சி அரசினர் கல்லூரி முதல்வர் தொடங்கு கடிவிரிந்தவர்கள் எல்லோரும் கைகாட்ட ஏகப்பட்ட சத்தொலுத்

துடன் புறப்பட்டோம். மணிக்கு எட்டு கி. மீ. வேகத்தில் பயணப்பட்டோம். கராச்சியாக ஒரு நாளைக்கு நூறு கி. மீ. போகிறதாயிற்று.

பொற்புதாக்குழுப் பணரந்துவந்தேன் வில்லை. அதற்குப் பிறகு சாலைபோ என்று காரணமொ தெரியவில்லை. அடிக்கடி ஊக்கிள்கள் பங்கர் ஆக ஆரம்பித்தன. ரிப்பேர் வேறு. தங்கித் தங்கி ஆறும் பாடுபட்டு இரவு ஒன்பதேகால் மணிக்குப் பொற்புதா வந்து கோத்த போது பசியும் உடல் சோர்வுமாக ஏன்டா இந்தப் பயணம் வந்தோம் என்று ஆசிரியை. சிலருக்குக்





கண்களில் கண்ணீர் வந்துவிட்டது. பெண்கள் உடலால் பவனிடையாகவா களாவிறே. தீங்கம் எப்படி இவ்வளவு தூரம் போவீர்கள் என்றெல்லாம் சில பேர் ஆரம்பத்திலேயே கேட்டார்கள்.

புதிய சாதனைகளைச் செயல்படும் என்ற ஆசைதான். எத்தனைதான் சோர்வு ஏற்பட்டாலும் வழியில் பாய் மக்கள் எங்களை அக்கறையோடு விசாரித்துத் தெரிந்து கொண்டு பாராட்டியபோது ரொம்ப சத்தோஷமாக இருந்தது. கடைசி தான் இருக்கும் போது மதுரைக்கு பதி மூன்று கி. மீ. இருக்கும் போது, பன்னாசு காகக் காத்திருந்த ஒரு விவசாயி எங்களைப் பார்த்துவிட்டு எங்களுக்கு எக்கெவியேயே கிளம்பி விட்டார்! பிதெல்லாம் சத்தோஷம்தான். ஆனால் இடைவிடாமே வேலத்த பிரச்சினைகள் இருக்கின்றனவே.....

வேலூர்வந்துசேர்பதிலும்கூட இருக்கும். இரவுதோம்... மிகவும் தாகம் என ஒரு சர்பத் கடைசில் எல்லாமிச்சை சர்பத் வாங்கிக் குடித்துவிட்டு கிளம்பினோம். அய்யவளவு தான். வழியெல்லாம் ஒருவர் மாறி ஒருவர் வர்த்தி எடுக்க ஆரம்பித்தார்கள். சிறி அநிகம் சோர்த்து போய்த் கண்ணீர் தெக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

ஒரளவு சமாளித்துக் கொண்டவர்கள் ஈத்து போர்தான். அந்தத் தெரிய தெடுஞ் சாடலில் போன வாகனங்கள்எல்லாம்

போவாள் பாதகம். வாயும் திறந்ததில்லைய. என்ன சொல்வது?

கடைசியில் ஒரு வான வண்டியைத் தடுத்தி. மலங்கும் திடீரெனத் தாண்டி போனா ஏற்றி ஒரு வசக்கிளையும் ஏற்றினோம். வேலூருக்குப் போய் சதவி அழைத்துக் கொண்டு வந்துதான் கொல்லிவிட்டு தாய்கள் கிளம்பினோம்.

வேலூர் போய்ச் சேர்த்தபோது அனவற்ற சோர்வு. அந்த இரவு தோத்தில் யானாப் போய் சதவி கேட்பது கடைசியில் காவல் துறையின் உதவியை தாடினோம். அயர்களை அழைத்துக் கொண்டு தாய்கள் கிளம்பியே தோத்தில் மற்றவர்களும் பெதுவாக வந்து விட்டார்கள். அப்பாடா எல்லாவிதமும்.



இத்தனையும் மீறிச் சென்றிருக்க வந்து, ஒரு மூன்றுகள் எம். எல். ஏ. கொண்டு என்ன தொண்டுகாட்சி திடீரெனத்திற்குப் போனோம். எங்களை என்ன. எது என்று கூடக் கேட்டுக் கொள்ளாமல் வீரட்டி வடித்து விட்டார்கள்.

அதேபோல் தெடுஞ்சாலைத்துறை வைத் திருக்கும் எம்ல் கல்கனின் வட்சனம் இருக் கிறதே! புதுக்கோட்டை திடீரெனத்திற்கு தாகப் படபடும் வரும் வழியில் தெடுஞ்சாலை வந்தும் 153 கி. மீ. என எம்ல் கல்கன் காட்டும். தான்எடுத்து கி. மீ. காண்டி வந்து விட்டபோதும் கூட மூன்று பார்த்த அதே அளவை மீண்டும் காட்டும் எம்ல் கல்கன் பல இடங்களில் இருந்தன.

தெடுஞ்சாலையில் பறக்கும் வாகனங்கள் எங்களை பயமுறுத்திக் கொண்டே இருக் கும். புதுக்கோட்டை திருவாரூர் குறுகிய சாலைக்கூட தடவைவந்தோடாதுபறக்கும் வாகனங்கள் தான் அதிகம்.

இத்தனையும் தாண்டி தாய்கள் மதுரைக்குத் திரும்பியபோது எங்கள் ஊர்மக்கள் எங்களுக்கு அளித்த மயிச்சிகரமான வர வேற்புத்தான் இதமாக இருந்தது.

சாதனைகளைச் செயல்படும்போது இளைஞர் ஊரில் தாய்கள் கொடுவதெல்லாம் மாற்றாக உற்சாகம் கொடுங்கள்.

இந்தப் பவனத்தில் மூலம் இதைத்தான் சொல்லத் தொன்றுதெறு என்கிறேன்!

— தூவகி



பிரமாதமான 'கேட்ச்' பிடிபட்டது  
ஆனால் முழங்கையில் சிறு அடிபட்டது



அதனாலென்ன! அம்மாவின்  
கையிலிருந்தது  
ஹாண்டிப்ளாஸ்ட்



**ஹாண்டிப்ளாஸ்ட்**

டாக்டர்கள் பயன்படுத்தும் ஆண்டிசெப்டிக் உள்ளது  புன் லினுவில் ஆற.

**தபால் மூலம் சித்திரக்கலை !**

**படம் வளைய,  
வர்ணம் தீட்ட வேண்டுமா?**



30 வருடங்களுக்கும் மேலாக நம்மை தூய்மைப்படுத்தும் திறமையை பெறும்  
**சந்தனுவின் சித்திர வித்யாலயத்தின் மூலம்**

தமிழ், ஆங்கிலம், மலையாளம், தெலுங்கு, ஒரிசுத் தி ஆகிய  
5 மொழிகளில் வீட்டிலிருந்தபடியே தங்களின் சித்திர  
நடுபாட்டை முன்னேற்றிக் கொள்ளலாம்.

கிளப்பாது குறுகு 1/2  
புரல் திறந்து  
கிளப்பிக்கொள்

**சந்தனுவின் சித்திர வித்யாலயம்**  
C/o சித்திரக் குளகம் (G), 179 சிங்கன்னை தெரு,  
சிந்தாமணிபேட்டை, சென்னை-600 002.  
போன் 505185

**அவசியத் தேவைகளுக்கு  
அவசர உதவி பெற...**

உங்களுக்கு 'எஸ். எல். என்' உதவுகிறது ரூ. 5000 முதல்  
ரூ. 50,000 வரை சீட்டு வரிசைகள்



நடுத்தர வர்க்கத்தினர், தொழிலதிபர்கள், உள்நாட்டுப் பொருள்கள் இப்படி அனைவரும்  
தேவைகளுக்கும் ஏற்ப குறுகிய/நீண்டகால சீட்டுகள், அவசிய தேவைகளுக்கு  
— இன்பெர் எஸ். எல். என் சீட்டு வரிசையில் சேர்த்து பயன்படவுங்கள்.



**ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நாராயண சிட்பண்ட்ஸ்**

9சி, பாரதி நகர், உட்கரு உயர்மாநகர் சாலை, திருச்சி, சென்னை 600 002. 441339.

**இது ஒரு எஸ்.எல்.என் குறும் நிறுவனம்**

SAV 500



# சுவரதகன்

4



“அம்மா நம்ப வசனம்தான் ஜோன்ஸர் கிட்டே காண்பிச்சதுமே. நான்ய நல்லா ஐந்தாம் பொருத்தியிருக்குன்னுட்டார். இப்ப மேலே போ நாமனோடென்மனா போகணும். என்ன போணும். எப்படிப் போணும்தான் ஒன்னுமே தெரியாதமே. தியம்விட்டா விட்டு வெளி வேலா மாட்டே. எங்கு போய் பி. கையாறுக்குத்தம்மா.” என்னுள் பாரதி.

“பாரதி. மொதல் இவ நமக்குள்ளே வேறொரு தீர்மானம் பண்ணினா. அப்பறமா அவங்க விட்டுக்குப் போகலாம். நாலு பெண்வர்களுக்குத்தான். யோசிக்கத்தான் செய்யணும். நான் என யோசனைவை சொல்றேன். அப்பறமா, பாப்பிசெல்லையு போட்டு. ஒரு முடிவுக்கு வரலாம்.” சொல்லுமாம்.

அதற்குள் வாகனம் கதலின் கெதல்மேட்டுத் திருப்பினுள் பாரதி. “வாய்க்கோ, சித்தப்பா. சொன்கியமாவிறுக்கீங்கனா? விஜியும், வடிகமியும் சொன்கியமா? எத்தனை குழந்தைகள்? பாலு அண்ணனின் எப்பயன் எம். டேக் முடிக்கட்டானா? எங்கே வேலைவிலே இருக்கான்? சித்தி எப்படிவிறுக்கான்?”

பாரதி, சித்தப்பா சங்கீத வந்து உட்காரட்டியும், படபடன்னு இன்னும் சின்னப் பெண் மாநிலிலே போர்க்குக் கோட்டறியே வாய்க்க, உக்காரும் உடையம் விசேஷமா?”

“மன்னி! வாகனியோட போன்னு உருக்கம் கம்பாணம் திச்சவமாவிறுக்கு திச்சவதாத்தம் கார்த்தியைவிலேயே வச்சகண்டு”டோம். எதமாரத்தான் கம்பாணம் அவசியம் வரணும்? மன்னி. பாரதி தீயும் கண்டிப்பா வாய்மா ஒருத்தனா பொருத்தம் பார்த்து எத்தனை நாளாறது? மன்னியை அடிக்கடி இங்கே வந்து பார்த்துடனேயும் உன்னைப் பார்த்திருந்தான் குதினா? கொம்பாவிறுக்கு மாப்பிள்ளையும் வந்திருக்காரோடென்கே?”

“வந்திருக்கார் சித்தப்பா. இப்பத்தான் படுத்துண்டார். கொஞ்ச நாத்துவளத்துடே வாரி. நீங்க காயிப் சாப்பிட நிச்சனமா?”

பாரதி வேளும் போக உபயாசை சின்ன வும், பிபனுமாய் வந்தான் கைத்தனசின் பக்கத்தில் வைத்துவிட்டு உப்பக்கமாய் தின் டுன்.

“தீயுக்கு என்ன கதலில் கொடுக்கிறது? எத்தனை வாய் போட நீங்க? மனுஷா நல்லவானா...?”

“சொம்ப நல்லவா மன்னி புத்தி நம்ப பக்கத்து வீட்டுவ ஒரு திசைத் திருத்தாரே. ஞாபகவிறுக்கா மன்னி. அகாரோட பெண்

வயித்துப் பேரத்தான். ஸி. ஐ. படிக்கட்டு. கம்பெனீயிலே ஆடிட்டாரவிறுக்கான். பாக்கையும் பாலாவிறுக்கான். நான்னு சொல்லும் நம்பனோடதுதான். டிரான்ஸாக்ட் மட்டும் ஸ்காலரம் கைவிலே தானும். ஸ்காலர்தோடு போட்டு இருபத்தஞ்சு வரைப் போடறது. கொடித் திருமங்கலம்மரும் நாமேதான். உரைப் புத்தகமையும் நாமேதான். ஆளு மனுஷா சொம்ப நல்ல மாநிலி. அதனால சின்னா”டோம்.”

“பாரதி! சித்தப்பா சொன்னதைக் கேட்குமா? இதைவேதான் தானும் யோசிக்க வச்சிருத்தேன். தீயுக்கும் இப்படியே சொந்தலாம். இன்னிக்கு சித்தப்பா வந்ததும் நல்லதாக்க பாரதி அவரைமும் கூட்டிண்டு பிரகாஷ் விட்டுக்குப் போய்ட்டு வாய்மா பெரியவரா, சித்தப்பா வந்ததே ஒரு நங்க சகுனம்னு நினைக்கக்கோ.”

“மன்னி! தீயுக்கும் கம்பாணம் திச்சவ மாநிறுக்கா. நான்ய சத்தோஷம் மன்னி. வாகனம்?”

“காரை நம்ப தெருக்கோழல ஸ்ரீமங்கல தாயம்னு ஒரு மாமா இருத்தார் இங்கிலா! அகாரோட பச்சினீயோ. நாததனா! பேரத்தான் இத்தப்பையன் சிறு மாநிலியே, பழகு வாய் நவபெரு. தான் வேலை செய்யுன். சீக்கிரமே மேலேஜாவிடுவாரும். மனுஷா நல்லவானாவிறுக்கா ஐந்தாம் பொருத்தியிறுக்கு இனிமேல்தான் பேச்சு, வார்த்தைக்குப் போகணும். நீங்க இன்னிக்குப் பெரியவானா. அவரோடா போய்ட்டு வந்து ஒங்கோ. அவசரம் ஒன்னும் இல்லைமே?”

“அவசரம் இல்லை. நாளைக்குத்தான் வரக்குப் போகப் போறேன். மன்னி, இன்னொரு விஷயம். ஸ்காலர்தோடு. பெரியப்பா, சித்தப்பாக்கோடா பரிசா பாரதி யோ. குழந்தைகளுக்கு இருக்கட்டும். குழந்தைகளுக்குத் தாத்தா முறைமே நங்க இருக்கறப்போ ஏதானும் செய்ய வேண்டாமா? தான். அண்ணா ராஜா. ஐக்கருஷா மொதல் வேலே யோசிக்கத்தான். நம்ப வீட்டுப் பேரதிகள் எட்டு பேருக்கும் ஸ்காலர்தோடு வட்டி வக்கா நாம மன்னி.”

“இத்தனை எம்பா தானும்? எதைக்குன்னு தான் திறையப்பக்கு தந்திருக்கீங்க. இன்னும்... இன்னும்... இன்னும்... எங்கே... திறையமா என்ன சொல்றதுன்னே தெரியலே. இது அனுவகியம்பா...”

என்ன மன்னி நீங்க. எங்களுக்கு எவ்வளவு கஷ்டம் அந்தவீட்டிலே கஷ்டவிறுக்கேன்? எத்தக் காரியம் செய்யறதானுமும். உங்கடேயே முதுமேல் ஸ்திரீவாதம் வாக் செஞ்சதான் செய்யணும்னு அம்மாவும்.

சியாமனாராவ்

அப்பாலும் எத்தனை தரம் சொல்லியிருக்கா தெரியுமா? எங்க எங்கயாலே ஆரோலாதம் வாங்கிவிட்டு எதுவுமே விற்றுப் போன தில்லே மண்ணி. நம்ப நிவந்துவ பொதல்லை விதை துவதரச்சே கூட. அத்தவிதை தெங்கே உங்க எகவால் பிடி வாங்கிவிட்டு பிறகு தானே. துவதரத்தே போவால் கோரினம் வன். இப்பவும் வங்கமி பொண்ணு கூட யானதனைப் பத்தி மொதல்லை உங்ககிட்டே சொல்லிட்டுத்தான். கருக்கே சொல்லு என்று இங்கே வந்தேன் மண்ணி? நீங்க இங்கே இருந்தாலும். என்னிக்கும் உங்களை தெரிச்சுப் பார்க்காம இருக்கறதில்லே. ஏதோ ஒரு பேச்சை. நீங்க எப்படி போ வதுனுமேன் மண்ணி. அதனால் நீங்க நவங்கக் கூடாது மண்ணி. ஏத்துண்டுதான் இருக்கோம்.

வன் கலிய துளிர்த்ததை மேல் அங்கவன் நிரத்தால் துடைத்துக் கொண்டே கூறினார் பாகராமன்.

பாரதி அப்படியே திக்போசமவால் உட்கார்த்திருந்தாள். அம்மாவுக்கு இத்தனை வருஷம் கழித்தும் எவ்வளவு மரி யானத புருத்த விட்டில்? இது அம்மாவின் உவவாவிசமான தயல் து தனதவிசால் தானே. அதுவும் கணவனுடன் வாழ்ந்த தெய்வம் கிரிய விட்டு என்னைக் கூடல தாக்கவாழிருத்தும். எப்படி அத்தவிதானை ஒட்டுறவை அவர்களுடன் ஏற்படுத்திக் கொண்டான்.

அம்மா! கன்சியப் போல. கண்டிப்பா. கன்சியம். மண்ணு இருக்க முடியாதுமேன். கன்சியம் பத்திப் கொணமலா நினைக்கக் கறவே ஸ்திரிய. து ந்துக்கத் தவங்கறேன்மேன். ஆ ஆர் கிரேம்மா!

மனத்தில் மறுவெப்படி உகார்த்திருத்தாள் பாரதி.

பாகராமனும், தாகதாதம் கிரே வத்தநி றால் அவருடன் தோர் தனதப் பார்த்த வாரே போகிக் கொண்டிருந்தார்.

காமாட்சி, சன்மலவனறின் கவயோர மாய்ச் கருண்டு படுத்திருத்தான். இது

கணவ. பா. க்கி. தலைமை அதன் மேல் வைத் தான். பாரிவை எங்கோ நினைத்தது.

வாவும. வயிறுமாத காழு. மழுங்கத் தலைமுடி களைவப்பட்டு. வெள்ளைப் புடைவை கடுத்த கர்காத்தி வைக்கப் பட்டிருத்தான். மாரி வனா வாரும் பார்க்கக் கூடாது என்பிற சான்றிரப்படி இருண்ட அறைநில். ஒரு மிழவியுடன் இருத்தான். தடுத்தப் துளிர்த் அத்தக் கிழவி. அவ்வப் போது. என்னைவமோ கூறி ஒப்பாரி வைத்தபொதும் இவளால் அழக்கடி முடி வாமல் தொண்டை இறுகிப் போயிருத்தது. முழங்காலைக் கூட்டிக் கொண்டு கவரில் சாய்த்தவன். சாய்த்தவன்தான். மூக்க ஒன்று தான் இருந்ததே தவிர. போகோ. அனாவோ இவ்வமே இருந்தே.

பாரி வினக்கித்தியதும் ஒவ்வொருவ ராய்ப் பார்க்க வான். கன்னே வத்த பாக ராமன் கதறிய கதறல்.

தேவா மண்ணி! உங்க இத்தக் கோவம் பண்ணிப். கன்னே. பார்க்க முடியாவிடுமே. என் னுல தாங்க முடியாவிடுமே... மண்ணி... மண்ணி... இப்படியே பண்ணிப். கன்னே... மண்ணி...

முக்கத்தில். அறைக்கு கொண்டு. கன்னை மலன். ஆதங்கத்தால். மலன் பொழுதமல். கதறிய கதறலில். அனாவை வம்மன்மேடித் துக்கித்தியது. அம்மா! அம்மா என்னு புறன் டுக் கத்திக் தீத்து என். மண்.

காமாட்சி மலன் வாய் அம்மா. அம்மா என்று அற்ற. கன்னகலிருத்து கண்ணிர் கொட்டிக் கொண்டிருத்தது. வதார்த்த தினைக்கு வர் வெகு தோமலிற்று. திமல கமே அப்பொதுதான் புரண்டு. அற்றி. அழைமேல்கி. உள் முழங்குது விவபரித்து



அடைக்கலமிட்டது. பேரதமஸ் மூலமாகி உன் னுக்குள் சென்று. என்னை யூழ் பட்டாணவன் தில் அமர்ந்து கொண்டு உன் காதல் தீ.

இந்த நிலைமையை நீக்குவதற்கு உறுதியாக  
மனதோடு அனைத்து மக்களும் இயங்க வேண்டும்.  
அதற்கு அரசாங்கம் முயற்சி எடுத்து வருவது  
அனைத்து மக்களும் அறிந்திருக்கிறார்கள்.  
இந்த நிலைமையை மாற்றுவதற்கு அரசாங்கம்  
முயற்சி எடுத்து வருவது அனைத்து மக்களும்  
அறிந்திருக்கிறார்கள்.

4. **UNIT 1** ...

வந்தது. சூலத்தித-7ம். .அதி-7ம்  
உ-7ம் இ-7ம் உ-7ம் இ-7ம் உ-7ம்

“என் ஒருவரதிரிதருக்கே, அப்பாநிகையிற்  
கலிய, தளபதி”

அவ்வளவுதான். பொய்யிப் பொய்கி, வெறுத்துச் சிதறினான் அனந்தி. எனக்கு அவன் முதலாக. ஆகாவாய்த் தா வினாறுப், வாய் அவனிடம் சமாதானப்படுத்தினாலும், நான் மட்டுமே இப்படி அடியும்படியாய் என்ன தா நினைத்தான். அந்த வீடு யம்...? என்ற கோதரிசு விட அடி நினைவு.

2013-ம் ஆண்டு செப்டம்பர் 1-ல் நடைபெற்ற கூட்டத்தில், ஆளுநர் அவர்கள் கூறியதைச் சொல்லித் தரக்கூடியதாகக் கூறியது. 1971-ம் ஆண்டு மே 1-ல் இவ்வாறு 1971-ம் ஆண்டு செப்டம்பர் 1-ல் நடைபெற்ற கூட்டத்தில், ஆளுநர் அவர்கள் கூறியதைச் சொல்லித் தரக்கூடியதாகக் கூறியது. 1971-ம் ஆண்டு செப்டம்பர் 1-ல் நடைபெற்ற கூட்டத்தில், ஆளுநர் அவர்கள் கூறியதைச் சொல்லித் தரக்கூடியதாகக் கூறியது.

தூதர்தி, நான் தம்பராவும். தம்பராவ  
நிதர்க்கிறேன் ஐயுறாமல் பார்க்குதல்வாய்.  
மொதலாய் சங்கத்து வள்ளல் சொல்ல  
தூதர்தி நோணந்தே. அதைச் சொல்ல  
தன்னை அளவு சிவையுருக்கிறதை வெளிப்பே  
கொட்டித் தர மனசும் சாக்கை மாதிரி  
தூதர்தி பிச்சும். கண்ணும் மேலே  
கிழைக்கே. தூதர்தி அழகிப் பெயரிருவே.  
அதனால் மொதலாய் மனசைக் கந்தமா  
வந்திருக்கத் தெரிந்துகொடு. அதுக்கு வழி  
சங்கத்து நெருங்கினவா திப்பே. தம்பர்களை  
வாணவாதிப்பே. மனசை நிதர்க்கிறதைமெல்  
வாய் ஒரே வழிச்சுக் கொட்டினும். புரிந்து  
கண்டியு. இப்ப சொல்லு. கண்ணைத்  
கொட்டிச்சித்தோட்டம்.

“பல்கட்டி... எங்கையோ... அம்மடி அந்த...  
ந்...உறவின...”

இவ்வாறு பேச முடிவாகிய மறுபடியும் அரு-  
தன் அனல்.

“அப்பாய்வேட்ட து வடிக்கை கரிவர இல்  
இவ்வுதாரணை கொள்வ வர்தே... இவ்வே  
இன்னும் புதுசா வேதே ஏதாஸுயர்!”

471.10...

அதிர்ச்சியில் கத்தியே விட்டாள். ஆனந்தி  
ஆனந்தி. தீ விளையைப் போனது.  
இதைக் கண்டுபிடிக்க உனக்கு இவ்வளவு  
தூரம் என வேண்டியிருந்திருக்கு. அருகு இருக்க  
ஒருநாள் உங்கட்கு வந்துபோதே உனக்குப்  
புரிக்ளது. அறாதேய்யா. உனக்கு இருக்  
கிற அளவு பத்தியும். தெனிலும் உங்கட்கு  
வரும் இருத்திருக்கலாம். என்ன செய்  
வதற்? ஒன்று குத்தகைகளைப் பெருதவரான  
விரும்பும், இப்படி ஒரு அதிவாயும் நடக்க  
வேண்டாம். (மௌனம்)  
ஒன்றுபடுத்திக்காதே. வேதனைதான். என்ன  
பயம் உமக்கு?

உள்ளமைவான அனுதாபத்துடன் அவனைச் சமாதானப்படுத்தினான் காமாட்சி.

பாட்டி... இங்கு எங்கப்பாபே உடந்தா  
பாட்டி...

“என்னதே. இப்படியொரு குன்றைத் தாக்கிப் போய் திரை நாளான உங்கப்பாவுக்குக் கெடுக்க நான் போடு மாட்டேன்.

போட்டரசு சரியாகிடுவாது நெனக்கவ டுக்குகேன். நீ இப்படி சொல்றயே. கடவுண் டவனையா இந்த தேசக் காரியம் பண்ணும்?"

"ஆமாம் பாட்டி. நானும் கவனிச்சப் பார்த்தேன். ராத்திரி பத்து மணிக்கு எங் கப்பா ஒரு காரியே வர்றார். அம்மா தயாரா டூரஸ் பண்ணிண்டு நிக்க. அப்புறமா ரெண்டு பேருமா போறா. ஆறு அப்பா கார் வராதான் போறார். அம்மானை ஏத்து வுட்டுட்டு, பேசாம படுத்துக்கிறார். இங் வேன்னு சில நாட்களில் குடிக்கிறார். விடிவற் காகப் நாலு மணிக்குள்ளே அம்மா கார் வேயே வந்து- டு. இந்த மாதிரி கஷ்டப்பாபு வாரத்துக்கு ஒரு நாட்கள் நடக்கிறது பாட்டி. எனக்கு ரொம்ப அமாமான மகையும் வேதனை யாகவும் இருக்கு பாட்டி. இப்போ எங்க னீட்டியே பணத்தாட்டுப்பாடு இல்லை. சாய் பாடும் வக்கலை வா இருக்கு. ஆகற எனக்கு மனை ஒப்பாகியே பாட்டி..."

அழுத ஆனந்தியை மீண்டும் தட்டிக் கொடுத்து, சமாதானப்படுத்தினான் காமாட்சி.

கடவுளே. அழகும், இளமையுமாய், புத் தம் புதியதாய் இருக்கும் இந்தப் பெண்ணை விட்டு வைக்கணுமே. இந்தப் பொண் தப்பிச்

கட்டுவாளா இல்லே அகப்பட்டுண்டு முழிப் பாளா? காப்பாத்துப்பா, இந்தப் பொண்ணை பழுவிலே நொண்டி. மனை கவங்குறதுப்பா.

"பாட்டி! நான் வீட்டுக்குப் போறேன் பாட்டி..."

"சரிம்மா. நீரு கல்யாணத்துக்கு இன்னும் ஒரு மாதம்தானே விரிக்கு? கூட மாட. ஒத்தா னைக்கு வர்றியா ஆனந்தி? உங்கம்மா கிட்டே சொல்லி- டே வாயேன். கார்த்தாலே வத் துட்டியானா. ராத்திரி போயிச்சலாம். என்ன சொல்றே?"

"கண்டிப்பா வர்றேன் பாட்டி. எனக்கும் வீட்டை விட்டு வெளியே வந்தாப் போறும்னு இருக்கு. உங்க பேத்தியா நானும் பொறந் திருக்கக் கூடாதான்னு எனக்கு எங்குள்ளவு ஏக்கமா இருக்குத் தெரியுமா பாட்டி. அம்மா கிட்டே எப்படியாவது பரிமிஷன் வாங் கிண்டு வந்து, ரெஸ்..."

கண்கள் மின்ன, ஓர் கந்தகாகத்துடன், குதூகலமாய்ச் கூறினான் ஆனந்தி. வந்த திலக்கு மாளிக், மூகம் இப்போது பிரகாச மாயிருந்தது. காமாட்சிக்கும் மனம் கொஞ் சம் நிம்மதியாகிற்று.

(தொடரும்)

# இதே வந்தியாசமான பெண்கள்!

விவசாயத் துறையில் ஒரு பெண் பட்ட மேற்படிப்புப் படித்தது ஆச்சரியமென்றால், பறிநெரிக்காக இவ்வூர அமெரிக்கா அனுதக் திருப்பது அனாதலிட ஆச்சரியமல்லவா?

செக்ஸி சபிதா வேலுசாமி கோவை னைச் சேர்ந்தவர். ஆராய்ச்சி மாணவராகத் தன்னைப் பதிவுப்படுத்திக் கொண்ட நிலை யில், 'இளம் விவசாயிகள்' பறிநெரித் திட்டத் தின் கீழ் அமெரிக்காவிற்குச் செல்லத் தேர்ந் தெடுக்கப்பட்ட ஓரே இந்தியப் பெண்மணி ஆகிறார் இவர்.

தன்னுடைய இருபத்தியாறு ஏக்கர் நிலத்தை திரவகித்து வரும் இவர் 'மிஷ்யம் வெற்றிகரமான முற்போக்கு விவசாயி' வாக இருப்பதெ தனது எதிர்கால இலப் பெயர் என கிறார்.



"எனக்கு அதிகஷ்ட நெம்பர் இரண்டு. அதாவதுதான் ஸ்கூல் கைபவல் பரிட்சை களில் இரண்டாவது ரெங்க். 11-ஆவதிலே இரண்டாவது இம். இப்போ னுறையர் செகண்டரி எஜுகேஷன் பரிட்சைகளிலும் மதாராஷ்டிர மாநிலத்தில் இரண்டாவதா வந்திருக்கேன்" என்கிறார் பம்பாயைச் சேர்ந்த நுமாரிகதா மதாராவேவன். திருநெல் வேலி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த இவர் அறு தூறுக்கு 300 மார்சு வரங்கு நான்கு மதிப் பெண்களில் முதல் ரெங்குகை இழந்திருக் கிறார்.

— வி. விஸ்வநாதன்





மிட்டாய் மன்னன்  
புதிய இனிப்பை அளிக்கிறார்-கா:மிச்  
சுவையைக் கடித்து ரசிக்க!



# கா:மி செய்



மிட்டாய் மன்னன் உங்களுக்கு  
கிடைக்கட்டும். இதில்  
கா:மிச் சுவை கொண்ட  
கா:மிச், கா:மிச், கா:மிச்.  
கா:மிச், கா:மிச், கா:மிச்.  
கா:மிச், கா:மிச், கா:மிச்.  
இதை ரசித்துப் பாருங்கள்.

தயவுசெய்து பாரிஸ் மிட்டாய்கள்:

கா:மிச்  
கா:மிச், கா:மிச், கா:மிச்  
கா:மிச், கா:மிச், கா:மிச்  
கா:மிச், கா:மிச், கா:மிச்  
கா:மிச், கா:மிச், கா:மிச்



கிளிப்பி உலகில்  
70 ஆண்டுகளுக்கு கிளிப்பி  
தயாரான தயாரிப்பாளர்கள்.



பாரிஸ் அருகில்  
கிளிப்பி தயாரிப்பாளர்கள்

உணவு வகைகள் தேசத்துக்கு தேசம், ஊருக்கு ஊர், ஏன் ஐாதிக்கு ஐாதி என்னு மாறி, ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு குறி மனம். இப்படி மாறி மாறி நம்மை தாவுக்கரசர்கள ளாக்குகிறது, சங்கீதத்தில்தான் கற்பனை, இலக்கியத்தில் கற்பனை என்றில்கூட. உணவு முறைகளைப் படைப்பதிலும் பாட்டி முறை மாறி இன்று கற்பனை கைகளுக்கு வர கலை உணவு நாவுக்குக் கிடைக்கிறது. கருங்கச் சொல்லுல் சங்கீதத்தில்தான் செய்மயத்தடி பாணி, எம். எஸ். பாணி, ஜி. என். பி. பாணி என்று இல்கூட. மோர்க்குழம்பில் கூட இங்கே பல பாணிகளைப் பாரிக்கலாமே! உப்பு மட்டும்தான் 'காமல்' (குறிதில்!)

### தஞ்சாவூர் (வைணவர் பாணி)

புனித்த தவிர (கெட்டி!) - 1 கப். துவரம் பருப்பு 1 ஸ்பூன் ஊற வைக்கவும். துருவிய தேங்காய் கொஞ்சம். 1 துளி பெருங்காயம், அரை ஸ்பூன் சுளுத்தம்பருப்பு, கடுகு, வர மிளகாய், கொஞ்சம் வெந்தயம் இவற்றைச் சிவக்க வறுக்கவும். 2 பச்சைமிளகாயும் வதக்கவும். துவரம்பருப்பின் மஞ்சள் துளி வைத்து அரைத்த விழுதை கெட்டித் தவிரில் கலக்கவும். குடு செய்து இறக்கவும். பச்சைக் கொத்துமல்லி போட்டுத் கடுகு தானிக்கவும். உப்பு அளவாக! பூசணி, வெண்ணை, சுத்தரித் 'நாள்'கள் விசேடம். அரிசி மாணவத் தவிரில் கலக்கவும்.

### தஞ்சாவூர் (வைவ பாணி)

2 கப் புனித்த தவிரில் 1 ஸ்பூன் பச்சை மிளகாய் போடப்பருப்பும் ஊற வைத்து தேங்காய், கொத்துமல்லி விதை (வேலாக வறுத்து), வரமிளகாய், இஞ்சித் துண்டு, சேகம், பச்சை மிளகாய் 2, அரைத்து மஞ்சள் பொடி சேர்த்துத் தவிரில் கலக்கிச் குடு செய்து கடுகு தானிக்கவும்.

### சேரளா பாணி

புனித்த மோரில் தேங்காய், சேகம், பச்சை மிளகாய் அரைத்துக் கலப்பது. சேனை, வாழை, பூசணி. முருங்கை போன்றவற்றை நீளவாட்டில் நறுக்கி வேகவிட்டு (புனி போட்ட நீரில்) மோரில் கலந்தால் 'அவிபல்' எனும் 'நாமகரணம்.' தேங்காய் எண்ணெய் தானிடம்.

### பஞ்சாப் 'கடி'

கெட்டித் தவிரில் மஞ்சள் பொடி போட வும், 'பச்சை வெந்தயத்தை (எப்போதும் இத்தப் பொடி 'ரெடி' அவர்களுக்கு) கொஞ்சம் பொடிக்கவும். கடலை மாவு கொஞ்சம், மிளகாய்ப் பொடி, உப்புப் பொடி ஆகியவற்றை அளவாகப் போட்டுத் தவிரில் கலக்கிவிடவும். தனிவாகக் கடலை மாணவக் கெட்டியாக உப்பு, சேகம் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பில் எண்ணெயில்



பொறிக்கவும். இந்த உருண்டைகளை மோரில் மிதக்க விட்டு வேலான குடு ஏற்றினால் குறி வான 'கடி' ரெடி. 'கடி' காமல் உண்ண வாம்.

### குஜராத்

புனித்த மோர் - 1 கப், பச்சை மிளகாய் திட்டமாக, இஞ்சி 1 துண்டு, மஞ்சள் பொடி கொஞ்சம், தானிய மாவு (கடைகளில் கிடைக்கும்) மோருடன் கொஞ்சம் தீர் சேர்க்க வும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், அரைக்கவும். இதை கொஞ்சம் எண்ணெயில் வதக்கவும். தானிய மாவு சேர்த்து மோரில் குழப்பவும்.

### மகாராஷ்டிரா "காண்ட்வி"

புனித்த மோர் 1 கப், தானிய மாவு - 100 கிராம், தண்ணீர் கொஞ்சம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, மஞ்சள் பொடி, உப்பு இவைகளை அரைத்து எண்ணெயில் வதக்க

# மோர்க்குழம்பு(ங்)கள்!

சுக்ரா

வும், மோசிய் போடவும், என்னென்கிய் மினகாய் வற்றல், கடுகு, பெருங்காயம் வறுத்து 'கான்ட்லி'யில் போடவும். தானிய மாணவத் தண்ணீரூடல் கலந்து புனித்த மோசிய் முதலிலேயே வைக்கவும்.

## மாய்பழமோர்க்குழம்பு

இவைதவிர 'மாய்பழ மோர்க்குழம்பு'க்கு தல்ல பழத்த பழத்தைக் கடை வடிய, தேயிலை நீக்கிவிட்டு, பச்சை மினகாய்(தல்ல காரமாக) சேரகப். அளரத்து 1 கப் கெட்டித் தவிருடல் கலக்கி அடுப்பில் குடு நறி இறக்கவும். இது சோட்டிக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

இத்தனைதானா எக்திரீர்களா? 'மோர்' எக்திரீ விருவானெல் புனித்த மோர் வினா னுல் மினகாய்ப் பொடி, உப்பு, மஞ்சள் பொடி ஆவனவைகளை அதிகப் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் குடு நறவும். பெருங் காயம், சேரகம், கடுகு, வேப்பம்பூ, கன்னட வற்றல் இவற்றை சேய்யில் வறுத்து (அள

வாகப்) போடவும். 'கம்' மென்ற மனத்துடன் இந்த சலம் சலமாக இருக்கும். தாவுக்கு இதம். இவைபெய்வாரம் பாட்டி வழிவாக வந்து நம்மிடையே பரவிய வகைகள். முதல் சக (வைணவ பாணி) மோர்க் குழம்பில் கண்ணா, வற்றலைப் பொறித்துப் போட்டால் 'துவாநி' மோர்க்குழம்பு' வரினு புண்ணு காமல் இருக்க ஏற்றது.

இப்போது பல விடுகளில் 'ரெடி' மோர்க் குழம்பு பிரசித்தம். கடலை மாணவத் தவிரில் கலந்து மினகாய்ப் பொடி உப்புப் போட்டுக் கலக்கிவிட்டு, வேராகச் குடு ஏற்றி இறக்கி விடுகிறார்கள். சேரகம், கடுகு, தானிதம், கறி வடாம் வறுத்துப் போட்டால் போதும். வேலைக்குப் போதும் பெண்டுகளுக்குக் கலப மாள முறை. இன்னொரு கலப முறை ஊற வைத்த பச்சை மினகாய், தேயிலைத் துரு வல், சேரகம், இவற்றை அளரத்து புனித்த மோசிய் உப்பு, மஞ்சள் பொடியுடன் கலத்து வைப்பது 'பச்சை மோர்க் குழம்பு'. அடுப்பில் குடு செல்லது அவசியமே இல்லை. இது ஒரு நனி குரி.

என்ன 'மோர்' (more) குழம்பு பமா க இருக்கிறதே எக்திரீர்களா? புனித்த மோர் வினாகாமல் ஒவ்வொருவிதத்திலும் சமைத் தால் தல்லதுதானா? தாவுக்கு குரி வேண் டாமை?

## இவர் இடம்

தெய்வகவடி பொருட்கள்:

1. ஆதர்க்குபுருஷஸூரி, 2. ஆதர்க்கு பூசகரி, 3. ஆதர்க்கு கணத்தப்பருப் (வெள்ளி).

தெய்ஞ்ஞாற:

இவற்றைக் கத்தப் தெய்வ, தானிய

மொழியில் வானவ ளுக்காதது நவததுத் தொன்னவம். மறதான் கான் இடம் தெவவு ஏன்றும். முதல் தான் ராத்திரி தெவவான மானில், தருந்த ஆனவு உப்புப் போட்டு' சிட்டுகளை பெக்கித் போடா, ஒரு ஏளையு தவிர விட்டு, தன் னினுல் ஊற்றிக் கலத்து வைக்கவும். இடம் மாயு பதத்தில் இருக்க வேண்டும். மறு தான் கான்கிடு இட விவார்க்கவும். பரிந்து வான இடம் சிதரம் இவ்வித தவார்.

# நியூட்ரான் சர்க்கா



சர்க்கா சர்க்கா  
சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா  
சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா  
சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா



சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா  
சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா  
சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா  
சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா

|                 | 1000gms | 500gms | Nett. |
|-----------------|---------|--------|-------|
| சர்க்கா சர்க்கா | 37.21   | 18.29  | -     |
| சர்க்கா சர்க்கா | 43.75   | 24.66  | 22.79 |
| சர்க்கா சர்க்கா | -       | 34.89  | 23.06 |
| சர்க்கா சர்க்கா | 47.48   | 24.67  | 22.81 |

Photo taken 1st January 1987 (local paper only)

# நியூட்ரான்

சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா சர்க்கா



# உருவகு மறைக்காலமா?

தீர்மானம் அதிலும் தறிப்பாகப் பெண் களை ஓட ஓட விரட்டும் காலம் வந்துவிட் டது! என்ன புதுக் கதைமாக இருக்கிறது. போலீஸ் கமிஷன் முதல் பெண் தீர்ப்பு வரை பெண்களாகிறதே என்று யோசித்தீர் களா? நான் சொல்வது மனழக்காவததை ஆம்மணி! வெளியே வருகிறதே என்று துணி யைப் போட்டால் தூறும் மனழக்குப் பயிதே ஒடித் துணியை எடுப்போம். ஊறுகாய் ஆளட கட்டிக்கொண்டு (வெளியே) நுழைக் களைப் போய் இன்றி! நிற்கிறதே என்று வெளியேத் தேடினால்... ஊறும் மீண்டும் ஒடி எடுக்க ஒரு தூறல். இப்போது சொல்லுங் கள், நம்மை ஓட ஓட விட்டு நம் காலம் மறை காஸ்தானே!

நமக்கெல்லாம் எத்தனை எச்சரிக்கை வுடன் பொருள்களைக் காப்பாற்றுவது மன் பது பிரச்சனாகிவிட்டது? எத்தனை சத்தமாக வீட்டு வைத்தாலும் ஒரு மாதிரியான வானம். வெளியே இத்தனை நாட்கள் கதத் திரமாகத் திரிந்த பூச்சிப் பிழங்குகள் நம் வீட்டைத் தரிமவான் என நினைத்து அடைக் கலம் புதுகம்.

பெண்களுக்குத் தலைவன் மாதந்தான். குழந்தைகள் 31 உடை யோடு இராமல் கவனித்தாக வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு மழை இல்லை. தண்ணீரில் திரிச் சூரை உடம்புக்கு வந்தபிறகு நமக்கு அலுவலக இக்காலத்தில் (மழைக் காலத்தில்) நீர்மை சத்தி குறையு. ஆளையாக இருக்கிறதே என்று அளா நட்புச் சாப்பிட்டால் அல்லவையு தான்! வலிற்றுப்போக்கு பித்தம் கற்று.

மழைக் காலத்தில் பெருந்தீவி. அளவான உணவு இவை அலுவலர். தவறிக் கூட நோய். உருக்கு நாகை நான்கு முழம் நீட்டாதீர்கள். அந்த அநுவர்த்த உணவை விட விறுவிறுத்த பட்டினி மேல் வந்தவரை நிரித்து. யாகாவாராயினும் நாகாக்க என்று கண்டவதைத் தின்னாமல் இருங்கள்.

எண்ணெய்ப் பண்டம் ஏற்கெனவே நாவுக்கு மிதந். உடலுக்குச் சத்து. மனழக் காலத்தில் கொடுவெ வெண்டாம். தப்பித் தவறி நாவுக்காரர்களாக (குசியில்) ஆகி விட்டால் துடாத ஒரு டம்ளர் வெண்ணெய் குடித்துத் தொண்டை வயல் கற்றி நிற்கும் எண்ணெய் கொழுக்கொழுவை எடுத்து விடுங்கள்.

மாமிசம். மீன் இவற்றை அறிவோ தவிருங்

கள். தவிர்க்க. நீர்மை ஆகாத தேரம் இது. வெட்ட வெளியில் தவிர்க்க உரித்துத் கொங்க விட்புருத்தம் ஆட்டையும் மாட்டை யும் இரண்டு மாதங்களாவது பாராமல் கண்ணை மூடித் கொண்டால் காலரா வைத் தடுக்கலாம்.

எண்ணெய்ப்பழம் மலிவான காலம். திளை வச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

விட்டில் உண்ட பொருள்களை சுரம் தாக்கி விடும். அடிக்கடி குழந்தைகளைக் கவனிக்கும் தாய் மாதிரி (இப்போதெல்லாம் யார் கவ னிக்கிறார்களே ஆவா அல்லவா என்னிற் களை... காதித் விழுவிற்று) ஊறுகாய். தொக்கு இவற்றைக் கவனிக்கவும். சுரம் படாத (சாக் காற்றுப் படாத) இடத்தில் வைத்துங்கள். மூடிவை இறுக்கி மூடுங்கள். காற்று உட்காந்து ஆஸ்தம் - ஊறுகாய்க்கு அடிக்.

மீன்காய்ப் பொடி கூடக் கெடும். பச்சைப் புடைவைக் கட்டிக் கொள்ளும். (பூஞ்சைக் கானான் பிடிக்கும்!) ஒரு சிட்டி யை உப்பை கலந்து வைத்துங்கள்.

வருடத்துக்கும் வாக்வி வைக்கும் பருப்பு வகை பூச்சிக் கூடு கட்டும். பழைய வாசனை வரும். இதைத் தவிர்க்க காய்த்த வெப்பம் ஆர்க்குக்களைக் கலந்து விடுங்கள்.

சக்கன் மொய்க்கும் எவ்வு பார்த்தாலும்! அந்த இடத்தை பிடிவியை அல்லது கண் ணுப்பு நீராவை துடைக்கலாம். எலும்புக் கூட்டம் தங்காமல் கற்றும். படிக்காரமோ அல்லது சடுத எண்ணெயில் சோடா கலந்தோ தெளிந்தால் கூட்டம் பறந்துவிடும். கலையான வேறு.



எல்லாவற்றையும்விட நமக்கு உபயோகம் என்று சொத்து வைத்திருக்கும்படிதான் உலகம் படிக்க கரையாளுக்கு மனழக்காலம் வசதி யான நேரம். நாமெல்லாம் படித்துக் கிழித் தால் கரையான் தீரணமே செயலுயிடுவார். அடிக்கடி ஒரு கண் வைத்துக் கவனித்து வெயிலில் வைபுங்கள்

ஒரு தனி வெயிலைக் கண்டால் துள்ளித் திறவுங்கள். வெயிலே இல்லாத நேரத்தில் முன்காலத்தில் கரி அடுப்புத் தனையில் சாம்பிராணி போடுவது வழக்கம். (இப்போ தெல்லாம் சாம்பிராணியைத் தனையில் போட்டால் நெருப்பைப் பிடிக்கிறது. எரி யும் நெருப்பை அணைக்கத் தீயினைப் பிடித் தினைவிட சாம்பிராணியைப் பவல் படுத்தலாம். மடசாம்பிராணி!) தனையில் மூம் போட்டுப் புகை பரவ விடலாம்.

அரோக்யத்தின் ரகசியம் எங்கும் எங்கும் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வது. நல்லதும் கூட. அதிய பதார்த்தங்களை உண்ணாமல் அளவாக உணந்து அளவாக உண்ணுங் கள். மனழக்காலத்தில் நேர உணவு நல்ல தல்ல. பழுப்புச் சிகள் அரிக்க வாய்ப்புண்டு. அளவாக இருந்தால் நேரக் கட்டை உப்பு நீரில் (வெதுவெதுப்பான நீரில்) அலசவும். அதிகமான பரி இத்தாட்களில் இரத்தாடை யால் அளவாகவே உண்ணலாம்.

தப்பித் தவறி பேதி (வயிற்றுப் போக்கு) ஆரம்பித்தால் வெத்தயத்தைப் பொடி செய்து தவிரில் கரைத்துக் குடிவுங்கள். கண்டக்காய், வெப்பம், பெருக்காயம்.



வெத்தயம், தீரகம்பிளகு இவற்றைக் குரு வறுத்து உப்பு சேர்த்த பொடியை ரெடியாக வைத்திருங்கள். இந்த அங்காயப் பொடி உங்கள் உடம்பைக் கலக்கப்பாக்கும்.

உணவு விஷயம் ஒருவழியாக ஆறிற்று. உடைக்கு வரலாமா?

மனழக்காலத்தில் கலபமாகக் காயக் கூடிய டெர்மின், பட்டுப் போன்றவை உடுத்

துங்கை, டெர்மின் கதலால் போன்ற வற்றைக் கட்டிக் கொண்டு அடுப்படியில் போக வேண்டாம். நெருப்புக்கும் டெர்மின் கொம்பப் பிடிக்கும்.

வேர்ப் பார்ப்பவர்கள் உடையில் எர மண் பட்டுவிடும். இதைக் கலபமாகப் போக்கத் திராட்சை ரசம், (மனிதர்களுக்குத்தான் மதுவா என்று?) அல்லது பழகாரத் தண்ணீ ரில் நனைத்துத் துவைக்கலாம். இன்னும் கலபமாக உருளைக் கிழங்கை வெட்டி சோம்பு மாதிரி ஒரு இழைப்பு... அழுக்கு ஒழிப் போய்விடும் அம்மணி!

கம்பளித் துணிக்கு என்று தனி மணம் உண்டு. இதைத் திவாரித் தாளில் (அவையும் தான் படித்துச் செய்திகள் அறிபட்டுமே!) சுற்றி மடித்து பூச்சி உருண்டைகளுடன் வைவுங்கள்.

படுக்கை விரிப்பை வெயில் கண்டால் விரித்து விடுங்கள். மனழக்குப் பயிற்று அவ சிவம் தான். எடுத்து வெயிலே போயோம். மண்பட்டால் கவலையின்றி அமோகியா அல்லது சொடா கலத்த நீரில் துணியை தனைத்து ஒத்துங்கள்.

அ. 11. 1) கால் கவசத்தை மறக்கலாமா? தண்ணீர் நனைத்தால் வெயில் இராவிட் டால் பெப்பரில் கற்றுங்கள். தண்ணீரை இழுத்துக் கொள்ளும். அல்லது மெல்லிய துணியில் சுற்றி வைவுங்கள்.

விட்டைக் காக்கும் பூர்வை. வீட்டுவிட் டோமே மண்மெண்ணெயில் துணியை நனைத்துத் துண்டித்தால் துரு வராது. சாதி கலபமாகப் போட முடியும். கதவு தாழ்பாள் கள் துரு ஏறினால் 'கிரீட் கிரீட்' என்று நாம் அடிக்க மாதிரி சுத்தும்! தேங்காயெண்ணெ யால் துடைக்க கொடுங்கள். இரும்புப் பாத்திர ம் துருப் பிடிக்காமல் இருக்க சுத்த நீரில் துடைக்கலாம்.

மனழத்தண்ணீர் பட்டு துள்ளிகண்ணாடி கள் போட இவற்றில் அழுக்குப் படியும். கண்ணாடியும் கிளிகிறதும் சுத்த நீரால் துடைவுங்கள். பண்பனவென்று வெளி நடப்பு தெரியும்.

அப்பப்பா, ஒருவழியாக வீட்டுச் சாமான் களை மனழக் காலப் பாதுகாப்புக்கு உட் படுத்திவாவிவிட்டது. கணவன் வரும் நேரம் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்வது உத்தம மாண செயல் அல்லவா? உங்கள் மலர்ந்த முகத்தால்தான் உங்கள் கணவன் வெளிப் பரு ளின் நினைவைக் குறைக்க முடியும்!

மனழக்காலத்தில் கூடிய வரை செயற்கை யாக அவங்காரம் செய்து கொள்வதைத் தவிரவுங்கள். வேதான மம் இட்டாலே கவர்ச்சி கொடுக்கும். உதட்டில் வண்ணம் பூசாதீர்கள். இயல்பான கிரீப்பே போது மானது. மேகம் கூடி கழித்து நிற்கும் நேரம் மதுடன், பச்சா போன்ற கலர்கள் அழகைக் கூட்டும்.

— சரோஜா ரங்கராஜன்

# பட்டர்:பீன வழங்கும் ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கர்



ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கர்-சமையல் உபகரணங்கள் தயாரிப்பில் மூன்னணிதில் உள்ள பட்டர்:பீன நிறுவனத்-தின் சிற் மத்தொரு புதிய படைப்பு. நவீன தரமான "ஸ்டாண்டர்ட்" பிரஷர் குக்கரை உங்களுக்கு வழங்க எங்களது 40 ஆண்டு கால அனுபவத்தை அர்ப்பணித்-திருக்கிறோம். அமை ஒவ்வொன்றும் தரத்தில் தலைசிறந்த உலோகக் கவகவுயினால் தயாரிக்கப்பட்டு அதிக உறுதியும் கனமும் கொண்டவை, உங்களுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் உபயோகப்படுவன.

நீரும் பாதுகாப்பிற்கு தனித்தனியாக வாய்ந்த "காம்பெட் ரிஸிங் சிஸ்டம்" பொருத்தப் பட்டுள்ளது. துரித சமையல், என்வே, எரிபொருள் மற்றும் ஈரம் மிச்சம்.

ஒவ்வொரு ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கரும் உற்பத்தியின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் கடுமையான தரக் கட்டுப்பாடு பரிசோதனைக்குப் பின்பே வெளியாகுகிறது.

**ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கர்**  
சமையலறையில் ஒரு சிறந்த சாதனம் உங்கள் பணத்திற்கு சிறந்த மதிப்பு.



**தயவுசெய்து!**  
செல்லுபடியில்லாத  
எனவே 10 வருட  
இரு காலத்திற்கு  
மற்றும் வரண்ட.

7.5, 10 & 12 லிட்டர்களில் உள்ளன.  
பிரஷர் பாள்களும் 2 அளவுகளில் உள்ளன.

தயாரிப்பாளர்கள் :-  
கங்காதரம் என்டர்பிரைசஸ்,  
272, அன்னாசாமி,  
(கோ-ஆப்டெக்ஸ் வளையில் சமீபம்)  
தெனம்பேட்டை, சென்னை-600 019.  
போன் :- 454186, 412091, 418171





என்னுடைய ஐந்தாவது ஸ்ரீ ஸ்ரீ கிருஷ்ணமூர்த்தி என்ன என்னுடைய அக்காவின் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தான். கணவர் உடைய வீட்டில், ஒரு நாள் என்னுடைய அக்கா கணவர், அவருடைய பள்ளி, பெண் எட்டுவோரும் ஓர் ஆய்விடப்பா தீர்த்தபுரத்தாள், பள்ளிக்குள்ளே மாண்புமிகு கல்வித்துறைக்குமாறு அனுப்பினான். நான் வரவில்லை என்று கூறிவிட்டேன். உடனே அவர்கள், 'ஏன் ஏதாவது கோபமா?' எனக் கேட்டனர். அதற்கு நான் பதில் கூறாமல் அருகிலிருந்து பப்படைக்கவாசித்துக் கொண்டுதான் என்னுடைய ஐந்து வயது பிள்ளை திடீர், 'என் அம்மா அப்பாவிட்டே மட்டும்தான் கோவிச்சப்பா. மற்ற பார்ட்டிக்கு யெ கோவிச்சக்க மாட்டா...' எனக் கூற, மற்றவரது எவ்வோரும் 'கொய்' என்று சிரித்து விட்டனர். நானும் சிரித்துப்போய் தாய்க்கூடத்துடன் தலைமைக் குளித்து கொண்டேன்.

— வினாயக 7-ஆவது வர்

தற்கொலை செய்து கொள்ளும்  
எண்ணத்தில் ஈராவது விஷம்  
குடித்து விட்டார்களா? இதை  
எனில் மருத்துவம் இரண்டு கோழி  
முட்டைகளின் வெள்ளைக் கருவை  
மட்டும் எடுத்து அத்துடன் பசும்  
பாலைக் கலந்து குடிக்க  
கொடுத்தால் விஷம் முறிந்துவிடும்.  
எகுளம் பாலையும் உபயோகிக்க  
லாம்.

— ५४. ५५०५५३

தெய் காயக்கையதற்கு முன்னால் தெய் காயக்கை சட்டியில் கிறிதளவு எண்ணெயைத் தேய்த்துக் கொண்டு பின் காயத்தினால் மயங்கு சட்டியில் மூட்டிக் கொள்ளாது. இதனால் சட்டியை எளிதாகத் தேய்க்க இயலும்.

— 22, 12.15 至 12.20 止

## കുരുപ്പം കുറയ്ക്കുക

**தேவாலயப் பெருக்கள்:**

அந்த ஆற்றிய கொப்பளாத் தேங்காய் - 1,  
சுளுத்தம்பழப்பு - 1, நயாச்சு,  
கடிகப்பழப்பு - 1, சுழாக்கு,  
கனியா - 5 மனையூன்.  
இதிலு பெருங்காயர், கறியெய்ய்ப்பிசை.

செய்துள்ளது.

உறுத்தியதாய்வுகள் எவ்வளவு காலம்  
நினைக்க வேண்டும். கூட, கிப்பரருய்வு  
யும் அதிபரால் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள  
வேண்டும். கொப்பரருய்வு தண்டிக்கத் தகுந்  
தவற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அபிப்பிர  
யானாலையும் போட்டுத் திதிது என்னவெ  
ன்றி பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, தனியா,  
கொப்பரைப் பொடி இவற்றை வறுத்து  
எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு  
மீட்டிலில் கூட கிப்பர்ப்பு, உறுத்தியதாய்வு  
தொண்டையும் பொடி செய்து எடுத்துக்  
கொள்ள வேண்டும். அடுத்து கொப்பரை,  
தனியா, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலையைப்  
பொடி செய்து இரண்டையும் நல்லுக்க  
கலக்க வேண்டும். இந்தப் பொடி சாத்திலில்  
பிசைத்து சாப்பிட நல்லது இருக்கும்.  
தொடர், இடலி போன்றவற்றுக்கும் தொடர்  
துக் கொள்ளலாம்.

— ஆர். கருணா சுப்பிரமணியம்

[illegible]

சிறை: சபைக்கு  
அனுப்பும்: சாதி





20-நூற்றாண்டில். நம் நாட்டில் இரு பெண்கள் ஒருவரை ஒருவர் சந்தித்துக்கொண்டு பேசிக்கொண்டிருந்தால் அந்தப் பேச்சில் அப்போது முதல் விஷயம் வேலைக்காரர்களைப் பற்றியதாகத்தான் இருக்கும்.

ஏனெனில் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணுளும்தான் சரி, வீட்டில் இருக்கும் பெண்ணுளும்தான் சரி, வேலைக்காரர்கள் இவ்வாறு அவர்களுடைய இருக்க முடியவில்லை.

எந்த வீட்டிலும் தொழில்தார்போல் ஆறுமாதம்கூட ஒரு வேலைக்காரி இருப்பதில்லை. ஒரு புது வேலைக்காரி வந்து அவள் வேலை பழகுவதற்குள், ஏதோவொரு காரணம் சொல்லி, தின்று விடுகிறாள். மறுபடியும் வேலுக்கு வேலைக்காரியைத் தேர்ந்து எம். இதற்கெல்லாம் என்ன காரணம்? எனக்கிதறிநிதானமாகச் சித்தித்துப் பார்த்தால், அதற்கு நாமேதான் காரணம் என்பது தெளிவாகத் தெரியும்.

முதலாவதாக நாம் வேலைக்காரிகள் வாழ்க்கையெனில் அப்படியே இடிந்துபோல் விடுகிறோம். எதனுடைய முழுக்க முழுக்க நாம் அவர்களைப் போல நம்பிவிடுவதுதான் காரணம். ஒன்று, நம் வேலைகள் நாமே செய்து கொண்டால், அவர்களுக்காகக் காத்திருக்காமல் கத்தமாக, நமக்கு எந்த நேரம் முடிந்ததோ அப்பொழுது செய்து கொள்ளலாம். வீட்டில் வம்பு, திருப்திதான் குடியும், அதுதான் பணமும் மிச்சம்.

அப்படி எல்லோராலும் முடியுமா என கேட்கிறீர்களா? அப்பொழுது நாம் வேலைக்காரர்களையும், நம்மைப் போல், ஒருவர் என நினைத்து, அதிகாரம் செய்யாமல், அவர்களைத் தட்டிக் கொடுத்து வேலை வாங்க வேண்டும்.

உதாரணமாக வீடு சரியாக கத்தம் செய்வதில்லை என்றுலோ, நேரம் கழித்து வந்தாலோ, அவர்களை "ஐயா இந்த மாநிரி பெருக்கினால் நீ பெருக்கினால் எப்பொழுதும் தன்ருகப் பெருக்குவாயோ" இன்று உனக்கு உடம்பு சரியில்லையா? அல்லது ஏதாவது மலக் கவையா? அப்பறம் உனக்கு எல்லாம் பிரச்சினை என்று நிதானமாக என்னிடம் சொல்"

— என்று சொல்லிப் பாருங்கள், நீங்கள் சொல்லாமலே மறுபடியும் கத்தமாக



பெருக்கி விடுவான். அதேமாநிரி வேலைக்கு நேரம் கழித்து வந்தாலும், கத்தமாக, உவ்வை அதை மாயம், உனக்காக எடுத்து எவத்தையென ஆதீயே போய்விட்டே நீ வீட்டுமேயும்தான் உறு மணிக்கு வந்துவிட என்று அப்பொழுது கத்தும் வளக்காட்டோடிக் கொடுத்து எவத்திடுத்தேன். ஆதீய் போய்விட்டே தான் என்று பார்த்து இல்லாவிட்டால் கத்தித் தாடுகிறேன். துடித்துவிட்டு மீண்டும் வேலைமையப் பார், அப்பறம் என்ன காரணம் என்று திகைப்பாகச் சொல்" என்று சொல்லிப் பாருங்கள். அடுத்த நாளிலிருந்து முதலில் உங்கள் வீட்டுக்குத்தான் வேலைக்கு வருவான்.

அதேமாநிரி, அவனுடன் வீட்டில் வாருக்காவது உடம்பு சரியாக இல்லையெனில் அவர்கள் எப்படியிருக்கிறார்கள் என்று கேளுங்கள். முடிந்தால் அவன் வீட்டிற்காவது, ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்திருந்தால் அங்கேயாவது சென்று பார்த்துப் பழம், பால், குளுகோஸ் அத்தமாநிரி ஏதாவது கொடுத்து விட்டுப் பேசி வாருங்கள். அது அவர்களுக்கு எவ்வளவு பெருமையாக இருக்கும் தெரியுமா?

பெரிய மினகாய் (பெங்களூர் மினகாய்) கறி சாங்கும்போது கடைசியில் இறக்கும்போது கொஞ்சம் வேர்கடலைவளைய வறுத்து பொடி செய்து போட்டால் ருசியாக இருக்கும்.

— திருமதி கே.கே. ஐயர்

அவருக்கு மீறிய குடிப்பழக்கத்தினால் ஏற்படும் குடற்புண்ணை ஆற்றிக் கொள்ளிய பகைமையில் குட்கும்பப் பூனைக் கலந்து தினமும் பருகியத் தால் போதும். இந்த சமையத்தில் மது மற்றும் காரமான, கடினமான உணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். ஸ்ரீ: "மனமுண்ட மலர்களிலே மருத்துவம்"

— ஆர். அரிகோடி

அவர்களும் தன்மயப் போன்ற மனிதர்கள் தான். இல்லாத கொடுமைதான் அவர்கள் தம் விடேறி, தமக்கு உதவ வந்துள்ள மனிதர்கள் என்று நினைத்துப் பாடுங்கள். அவர்களுடைய குழந்தைகள் வீட்டிற்கு வந்தால் உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது இல்பணம், மோ, பழமொ கொடுக்கும்போது அவர்களுக்கும் கொடுங்கள். குழந்தைகள் கள்ளம் கபட்டு அறியாதவர்கள். அவர்களுக்கு வித்தியாசம் தெரியப்படுத்துவது கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் எங்காவது வெளியூர் சென்றும், அவர்களுக்கு ஊரிலிருந்து வரும் போது ஏதாவது பரிசு (சிறியதாக) இருந்தால் கூடப் பரலாஸில்லா வாங்கிவாருங்கள். உங்கள் வீட்டிற்கு விருத்தினர் வந்த

வைத்தும் ஹலிக். பனிக் காலமாய்றும், உடம்பு சீவாக இல்லாமலிருக்கும், "மார் வி"யுறும் போன்றும் போகா ன்றீராது. அந்தமமா விட்டிற்காவது போல் வேலை செஞ்சுட்டு வாறும். அவர்காக எய்வளவு செய்வாடுங்க அந்த அம்மா" என்று உங்கள் வீட்டிற்கு வந்து வேலை செய்வான்.

அந்தாக நீங்கள் அவர்களுக்கு அதிக இடம் கொடுத்துவிடாதீர்கள். உங்கள் குடும்பத்திலும் அவர்களைப் பற்றிய விஷயங்களை அவர்களைப் போலாதீர்கள். உங்கள் குழந்தைகளைத் திட்டுவதானாலும்கூட அவர்கள் எதிரில் திட்டாதீர்கள். கணவன் மனைவி சண்டா, வம்புமூலம் அவர்கள் எதிரில் வேண்டாம். அவர்களை மட்டுமே நம்பி, குழந்தைகளை வும் விடா. வும் விட்டுப் போகாதீர்கள். அடிக்கடி அவர்களுக்கு முன்பணம் கொடுத்து அவர்களைக் கட்டுவாக்கா தீர்கள்.

முடிந்தால் அவர்களுக்குச் செமிக்குப் பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொடுங்கள். முக்கியமாக குடிவாசல் கணவனாக (வேலைக் காரியாக) இருந்தால் வேலைக்குக் கொடுக்கும் பணத்திற்கு மேல் கொடுக்கும் பணத்தை அவனிடம் கொடுக்காமல், தபாலாபீசில் அவன் குழந்தைகளின் பெரிய கட்டி, 'உன்னிடம் கொடுத்தால் உன் கணவன் குடிக்கப் பிடுங்கிட போய்விடுவான்' என்று அவன் மனத்திற் பதியுமாறு சொல்லிக் கொடுக்கா திருங்கள். அவனுக்கே ஒரு கஷ்டம் என வரும்போது எடுத்துக் கொடுங்கள். அவனுக்கே எய்வளவு பெருமையாக இருக்கும் தெரியுமா?

அவனுக்கோ, அவன் குழந்தைகளுக்கோ அதைக் கைவேலை இல்லாததாகச் சொல்லித் தந்து அதைக் கொண்டு அதிகப்படி வருமானம் பெற வழி செய்வுங்கள். படிப்பறிவில்லாது இருந்தால் மாலை நேரங்களில் எளிதான முறையில் படிப்பு, கணக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

இம்மாதிரியெல்லாம் நீங்கள் இருந்து பாருங்கள். அப்பறம் நீங்கள் போகச் சொன்னாலும்கூட அவர்கள் உங்கள் விட்டை விட்டுப் போக மாட்டார்கள்.

— சாத்தா ராமானுஜம்

**வேலுக்காரர் பரிசு**

போது. அவர்கள் எதிரே உங்கள் வேலைக் காரர்களை நல்லபடியாக அறிமுகப்படுத்தி, இவன் இல்லாளிடம் உன்னைக்கு எந்த வேலை யும் இடாது. எனக்கு வசது என்கிறா ன்றீர் இவன் எனச் சொல்லி, அவன் பிடிக்கப் போக வேலை அதிகப்படி வேலை செய்கின்றது சிறிது பணமும் கொடுங்கள். உன்னைக் தவற சினிமாவாக இருந்தால், அவருடைய குழந்தைகளையும் வரச் சொல்லிப் பாக்கச் சொல்லுங்கள். இதனால் உங்களுக்கு அதிக நஷ்டமில்லை என்றும், அவர்களுக்கு

**பழமொழி**

சேய் வட்டம் (அ) ம. வி. மக்கர் செந்தால் வேலைக்காரி உடத்துள்ள வான்.

ஏன் பகாரா பாத் பண்ணவில்லை என்று கேட்டால், மிக்கி கீப்பெச் என்று சொல்.

— 'அவதம்'

பாண்டிநேரப் பருமெனல் சளி பிடிக்கும் என நினைப்பவர்கள் அந் தரில் சிறிதளவு துளசி இலைகளைப் போட்டு, நிறகு அருந்துங்கள். ஜலதோஷம் பிடிக்காது.

— அருணாசலம்

செய்வொரு பெண்ணும், தான் கருவுற்றிருக்கிறோம் என்று தெரிந்தவுடன், தன் குழந்தை விளம்பரங்களில் வரும் குழந்தை மாநிரி இப்படி இப்படி இருக்க வேண்டும் என்று கற்பனை செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார். அன்ட ஆஸ்டல் அசம்பாவிதமாக பிறக்கும் குழந்தைகள் சில, அங்கதரீனத்துடன் பிறந்து விட்டாலோ அவளின் ஏமாற்றத்திற்கு எல்லையே இல்லை.

இயற்கையிலேயே சில குழந்தைகளுக்கு அம்மாநிரி குறைகள் இருப்பது வாய்ந்தவம் தான். இதைத் தவிர தாய்மார்களே விரிவ கொடுத்து வாய்க்குயதுபோல் அறிவாமை விரிவ சில தவறுகளைச் செய்து விடுகிறார்கள்.

குழந்தை பிறப்பதை நுத்திப் போடுவதற்கென கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகள், மேலும் பிறப்பு உறுப்பில் தடவுதல் போன்ற காரியம் உள்வன. இதை ஒவ்வொரு தாயும் மருத்துவரின் ஆலோசனை பேரில்தான் உட்கொள்ள வேண்டும். அப்படி உயல்வாமல் நாமாகவே மருத்தின் பெயரைச் சொல்லிக் கேட்டு வாய்விட சாப்பிடுவது நல்லது அல்ல. மருத்துக் கடைகளில் விற்கப்படும் மருத்துகள் பொதுவானதாக இருக்கும். அவை நம் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளுமா என்பது தயக்கெப்படி தெரியும்? அதை மருத்துவரிடம் கூறி ஒத்துக் கொள்ளுமா என்பது தெரிந்த பின்பே சாப்பிடலோ, உபயோகிக்கலோ வேண்டும்.

சாதாரணமாக இந்தக் கருத்தடை மருத்துகளை உபயோகிக்கும் வரை கர்ப்பம் ஏற்படாது என்பதை உறுதி செய்து கொள்

கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கருத்தரிப்பு நேரவு என்கிற பொழுது அதற்கு முன்பாக நிறுத்தி விடுகிறோம் அல்லவா? அதை எத்தனை நாட்கள் முன்பு நிறுத்த வேண்டும்?

பெண்கள் கருத்தடைக்காக சில மீந்து கொல்லி மருத்துகளை உபயோகிக்கிறார்கள். இந்த மருத்தானது வீரியம் வாய்ந்த மீந்துக்களை செயலற்றதாகி விடுகிறது. கருத்தடை மருத்துகளை உபயோகிப்பதை நிறுத்திய அடுத்த சில நாட்களில் நேரிடையாக உடலுறவு கொள்ளுதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஏனென்றால் உட்கொண்ட மருத்தின் வீரியம் உடலில் இருக்கும் சமயம், நேரடி உடலுறவு கொள்வதால், கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பிருக்கின்ற பொழுது அந்த மருத்தால் கருவுக்கும் பாதகம் ஏற்படுகிறது. இதனால் குறைபுடன் குழந்தைகள் பிறக்கலாம் அல்லது கருச்சிதைவு ஏற்படலாம். இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக மருத்துகள் உபயோகித்து நிறுத்திய சில நாட்கள் கழித்தே நேரடி உடலுறவு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இயற்கையாக ஊனமுள்ள குழந்தைகள் பிறக்கும் சதவிகிதம் ஒன்று என்றால் இந்த மாநிரி மருத்துகள் உபயோகித்து, பிறக்கும் குறையுள்ள குழந்தைகளின் சதவிகிதம் இரண்டாக உயருகிறது.

— என்ஹுது பூபாஸ் ஆஸ்ப்த அமெரிகன் மெடிக்கல் அசோசியேஷன்

இதை கருத்தடை மருத்துகள் உபயோகிக்கும் செய்வொரு பெண்ணும், அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

— மாஸ்தி சந்திரசேகரன்



சுவண்டரமே,  
சூகரகக்  
சூழங்குத



# இதற்கு எவ்வாறு செய்வது

தொகுப்பு: டி. ஆர். ரமேஷ்

நாம் ஒரு பட்டதாரி ஆகிறோம். நாம் பெண் என்பதால் உதவித் தயாரிப்புகளில் பதவி தர நிர்வாகம் மறுக்கிறது. என் சீனி வாரிட்டி புறக்கணிக்கப்படுகிறது. என் தூக்கியர் ஒருவருக்கு அப்பதவியைத் (தனிவார்ப் பள்ளி நிர்வாகம்) தர இருக்கிறார்கள். எனக்குப் பதவி பெரிதாய். எல்லாத் தகுதிகளும் இருந்தும் பெண் என்ற ஒரே காரணத்தால் நிர்வாகிக்கப்படுகிறேன். சம உரிமைக்குப் பாடுபடும் நாய்கள் எனக்குத் தங்கள் பத்திரிகை மூலம் விவாதிக்கும் அளிக்க வேண்டுகிறேன்.

தங்களுடைய பள்ளி அரசின் உதவித் தொகை வாரியம் பள்ளியார் அப்படிவிற்கு மாறும் மாவட்டக் கல்வி அதிகாரி உங்கள் பள்ளிக்கு வரும்போது நீங்கள் முறையிடு செய்யலாம்.

எனக்கு வந்து 18 பத்தாவது வரை படித்திருக்கிறேன். விட்டியல் படித்தது போதுமென்று கொவ்லி விட்டார்கள். எனக்கு விட்டியல் வாழ்விருப்பியில்லை. நான் கடினமாக உழைக்க உடியவன். தவறு செய்து என்னை ஏதாவது ஒரு மகனார் காப்பகத்தில் சேர்த்து உதவிச் செய்யுங்கள்.

பெண்ணோ! இந்த உன் ஏழில் இப்படிப் பட்ட சித்திரங்கள் எல்லாம் வருவது சகலம். இன்னும் பல சூடுமப்புகளில் இப்படிப் படிக்கும் பெண்களை நிறுத்தி விட்டிருக்கிற அடைத்து வைக்கிறார்கள். திருமணமாகும் வரை அவர்கள் வேறு நம்வப்பொழுதுபோக்குகளும் இல்லாமல் மன அமைதியின்றித்

தவிக்கிறார்கள்.

அதற்காக விட்டை விட்டுப் போவது அதற்கு எளிதான விஷயமில்லை. எங்கே சென்றாலும் வாழ்க்கையில் சோதனைகள், கஷ்டங்கள். போராட்டங்கள் எல்லாம் உண்டு. நாம் இருக்கும் இடத்தில் இருந்து பேராடி வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக வாழ்த்து முன்னுக்கு வருவதுதான் நல்லது.

தல்ல புத்தகங்களைப் படிப்பது, கை வேலைகளைச் செய்துக் கொள்வது என நோக்கை உபயோகமாகச் செயலிடு. 'சேவை' என்ற பெயரில் உன்னைவிட பொருளாதாரத்தில், அறிவியல் துறைந்த லாக்குக்கு உதவி செய். வாழ்வு இன்பம் மானதாக மாறும்.

ஒரு பெரிய மனுஷின் ஒரு விடு. அதில் தூத்து போர்ஷுக்கள் இருக்கின்றன. அந்த தூத்து போர்ஷுக்களையும் தனித்தனிவாக வெவ்வேறு காலக்களில் தூத்து பேருக்கு விற்றார். இதற்கு நான்கு எல்லைகளையும் குறிப்பிட்டு இருக்கிறார். பெரிய போர்ஷுக்கள் மூன்று, சிறிய போர்ஷுக்கள் இரண்டு.

திறந்தவெளியில் கால் பகுதி லென்று, ஸம்ப, மொட்டை மடி, தடைபாதை என்னுள்ள பெரிய போர்ஷுக்களின் பத்திரிய்களிலும், எட்டியல் ஒரு பகுதி திறந்தவெளியினது. ஸம்ப, மொட்டை மடி, தடைபாதை இவை சிறிய போர்ஷுக்களுக்கு எல்லாம் எழுதிக் கொடுத்து விட்டார். ஆக முழு நிலமும் ஆர்ஜிதம் செய்யப்பட்டது.

இதில் இடது மூலையில் ஒரு லார் கெட்

செய்தது. இந்த ஒருவர் பத்திரத்தினால் எழுத  
கிட்டு. திசர் எவ்று ஒரு அருவது கயருக்கு  
கெட்டி. விற்றதாகக் கூறி. கொண்டு வந்து  
வைத்து விட்டார். இந்த ஆரவது தயாரிக்கு  
தடைபாடுத. தன்னார், உயர் இலையு  
எப்படிச் செய்தார்கள்?

இது எட்டப்படி நியாயமானதா?

விட்டபடி எழுதி செயலுக்கு உட்பட  
அதைப் பற்றித் தெரிவதாக தீங்குப் புக  
புத்தாக இப்போது பிரதானியை எழுதிக்குக்  
கூறு. விட்டபடி, திவந்தியா வாங்கு  
பலர்வர் முத்திரையேழு. முத்திரையாக விவரம்  
தெரிந்து கொண்டு அங்கு ஒரு கடிதக்கூறி  
நீன் உதவிபு. என் வாங்குவது எப்போதுமே  
தங்குது.

நிலம் உங்கன் அங்குக்குத் தொழிலாக  
இருக்குமாறுதும். அதன்மேல் எட்டப்படி  
"செய்" உங்களுக்கு விற்றவருக்கே சொந்தம்.  
இப்பத்தத்தில் யாருச் சொந்தம் அங்கு நிலம்  
என் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது என் தெரிவ  
விட்டபடி, நானில் ஒரு பங்கு. எட்டப்படி ஒரு  
பங்கு என்னால் எங்கிருந்து வந்துவரை என்  
தெரிவாகக் கூறிக் கொண்டு. அங்குமார்  
எனவே வாங்கியவருக்கு உன் இடத்தை  
அடைவதற்குப் பாடுத வி. கொண்டு வந்து  
வாருக்கு அந்தப் பாடுத நிலம் வந்திருக்க  
அதை அங்கு வாங்கி மாறுதல் செய்துவி  
டார்.

நான் 1970 ஆம் ஆண்டில் பி. எஸ். ஜி.  
ஆர்ட்ஸ் கல்லூரியில் (ஆங்கில இலக்கியம்)  
தேறினேன். பரிட்சை முடிவுகள் தெரிந்த  
உடனேயே கிரேட் ஃப்ட் பெற்றுக் கொண்டு  
மூலத்தில் சென்று விட்டேன். ஆகையால்  
நான் "புலி" வாங்க முடியவில்லை. பதிவுத்  
தபாலில் அனுப்பக் கோரி கல்லூரிச் சீவ  
கலாசாலை அதிகாரிகளுக்கு எழுதியும் இது  
நான் வரை அனுப்பப்பட்டதில்லை.

தற்போது பஸ்ஸில் பயணம் செய்யும்  
போது என்னுடைய கைப்பைட்டி கொண்டு விட்  
ட்டது. அதில் கிரேட் ஃப்ட், மற்ற சர்க்குரிகேட்  
ருடன் வைத்திருந்தேன். "புலி" சர்க்குரிகேட்  
இயல்பாவிட்டாலும் "கிரேட் ஃப்ட்" மூலம் பல  
இடங்களுக்குப் போனிருக்கிறது மூலம் சென்று  
வந்தேன். காரணிக் இப்போது அதுவும்  
இல்லை.

நான் பல கடிதங்கள் பதில் அனுப்ப

விட்டபடி எழுதி செயலுக்கு உட்பட  
அதைப் பற்றித் தெரிவதாக தீங்குப் புக  
புத்தாக இப்போது பிரதானியை எழுதிக்குக்  
கூறு. விட்டபடி, திவந்தியா வாங்கு  
பலர்வர் முத்திரையேழு. முத்திரையாக விவரம்  
தெரிந்து கொண்டு அங்கு ஒரு கடிதக்கூறி  
நீன் உதவிபு. என் வாங்குவது எப்போதுமே  
தங்குது.

தீங்குப் பங்குக்குத் தேறினார். தந்த  
பதிவுத் தபால் மூலம் கடிதம் எழுதுவதில்  
உங்களைப் பு. சி. இருக்குமாறுதும். அதன்  
தடை வைத்து. விவரங்களைத் தெரிவித்து  
எழுதுவாய். கொள்கையில் உங்களுக்குத்  
தெரிந்தவர்கள், உறவினர்கள் இருப்பாரே  
என்னால் அங்கு கிரேட் ஃப்ட் கொண்டு வர  
கச் சொல்லுவேன்.

என் தகப்பனுக்குப் பூர்வீகச் சொத்து  
விடும், திகங்குலம் உன்னா, என் கூட்ட  
பிரதமர்கள் இரண்டு கோதரர்கள்.  
இரண்டு கோதரிகள். எங்கள் தந்தை  
1977 இல் காலமானார். எனது கோதரர்  
என் இருவரும் தந்தையின் உயிப்படி சொத்  
துக்கில் அங்குக்குத் மொகா எழுதிவைத்  
திருப்பதால், கோதரிகளுக்குச் சா. ப்படி  
பங்கு விட்டபடிதும் என் கூறி சொந்தம்  
விற்ற விட்டபடிகள், 1958 ஆம் ஆண்டு  
இந்த (Mink) வாரிக் உரிமை எட்டப்படி  
பூர்வீகச் சொத்துக்களில், வெண்களுக்கு  
உரிமை உண்டாவதா?

உங்கன் தந்தையாரின் பங்கில் உங்கன்  
கோதரர்களுக்குச் சமமாக உங்களுக்குத்  
பங்கு உண்டு. எனவே கோதரர்களையும்  
வாங்கியவர்களையும் பார்க்கியாகத் தீங்கு  
வழக்குத் தொ. சமாம்.

என்னுடைய கோதரருத்தல் விட்டது  
உடந்த இரண்டரை வருடங்களாகத் தவறல்  
என்று என் உறவினர்கள் மூலமாக ஒருவரின்  
குடி வைத்தேன். இப்பத்தம் கூட எழுதாமல்  
வைத்தோம். என் கணவரி தன்மையம் சொந்த  
மாக பரிசினால் செய்ய என்னிடம் சொந்த  
வருக்குச் செல்வத் திட்டமிட்டு மாதையில்  
விற் கடவுக் கொண்டு செல்வ அவனிடம்  
சென்று கேட்டோம். விட்டது குடியிருப்  
பவன். "கேசலிவிற் எட்டக் கூடாது. என்னை  
இடைஞ்சல். நானும் காலி செய்ய மாட்  
டேன்" என்மருதல். எங்களை, "தீங்கு  
தொகுத் குடிக்குத்தானும் என்ரு ஒன்றும்  
இல்லை" என்னுடைய பெருமருதல்.  
என்ன செய்யலாம்?"

விட்டச் சொந்தக்காரர் விதி விட்டுவதை  
தந்த வாடகைதாரரும் ஆட்சேபிக்க முடி  
வாது. அவர் வங்குமுறையாகத் தருக்க முற்  
பட்டால் தீங்குப் போனிலிக் புகார் செய்ய  
லாம். தவிரவும் சிவில் கோரிடில் இந்த  
விவரங்களைத் தெரிவித்து, வழக்குத்  
தொடர்ந்து, அவர் தடுப்பதற்கு ஒரு தடை  
புத்தாவை வாங்கலாம். ஆனால் தீங்கு எழுதி  
விடுப்பதுபோல் ஒருவன் இமாங்குலிக் செல்  
முடியாது. ஓரளவு தாட்டன் ஆதும்.

அனுப்பியதும் தான் செயல்ப  
போது உங்களை என்னவது தான்  
கொண்டு எப்படித் துருக்கா  
வதி. பித்திக் அங்கு செயல்ப  
செய்தால் ஒரு பத்திரத்தில், அங்கு  
கொண்டால், அங்கு பத்திரத்தில்  
தீங்கு ஒரு உங்களை அங்கு தான்  
செய் உங்களை இருக்கும்.

சுதந்திரமாக இருக்கும் போது கவனித்த  
வேண்டியவை

ஆதித்யா தமிழ் வானம் மீது ரூ. 7.00

செட்டிநாட்டில் சமையல்

தொகுப்பு : கணிமேகலைப் பிரகர ஆதித  
யத் துறா கிரி. ப. 3.75

(முதல் அழகாகப் பாடிக்காப்பது என்பது)

தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரகாசனம்  
சிபர் ரூபா 4.75

சுனாமித் தடுப்புத் திட்டம்

தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பதிப்பு ஆதி  
ரிசர் குழு வரிசை எண் 7.73

வரைவு வளையலை கோவைகள் : பக்கம் - 2

தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பீரகர ஆதி  
நிவர் குழு மீதி ரூ. 6.00

(இந்து புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் -  
மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் 1447.  
4. தனிகாகலம் செட்டி ரோடு, இரத்தா.  
சென்னை - 17.)

ஆசனமேதான் உலகமென்றால் அருகில்வாழ்கின்ற

மூலம்: ரூ. ௪.௦௦, இதர செலவுகள் மீட்டர் ரூ. 3.00

**● கருத்துக்கள், விமர்சனங்கள்...**

நான் எடுத்த முக்கியப் பிரச்சனைப் பற்றி எழுதியுள்ளார் கவிதா கண்ணகாசன். விலை ரூ. 16.00

எதிர்முகம் முதலில் அமைப்பது எப்படி?

மீனாநவக் கட்டுரைகள், ஆசிரியர் பி. வி. கணேசன், விலை ரூ. 5.00

**அறிஞர்களின் பொருள்சொய்தல்**

தொகுப்பு: ஊர்திரி தே. ம. பெருமாள்  
விலை: ரூ. 10.00

**அம்மா பிள்ளை**

சிவசங்கரிநிஸ் தாவல் ஸ்டிக் ரூ. 15.00

(இந்தப் புத்தகங்களில் பதிப்பாளர்  
லாஸ்டி பதிப்புசு. 13, தீவரவாது தெரு.  
நி. 344, சென்னை - 17.)

இந்த மாதம், விநாயக நவமி

இந்த 10 நிமிஷம் வீதிநாளைக் கருத்துக்கள்  
பிரதிபலிப்பதற்கு நேரத்தைக் கொடுக்கப்பட்டு  
19.45 மணிக்கு வீதிநாளைத் திறக்கப்படுகிறது.

பாடல்களின் பகுதி

தேர்தல்: அம்மன் சந்திரசூரன்  
சீலை: 10.00

சென்னை மாநகராட்சி கட்டிடக்கலை அமைச்சர்

மேலதிக தகவல், ஆதிரைப் பட்டியல் முதலியன  
கீழ்க்கண்டவற்றிலிருந்து பெறப்படும்.

நீதாதலேய்தொத் தந்தைதொ மதலை

தொகுப்பு: அம்மன் சத்தியநாதன்.

1982 95-1-23



പ്രകാശം

100

அடிபணியுள்ள பகுப்புகள்: 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 8

1999

கலாநிதி டீம் காலம் விலை ரூ. 10.00



சுஜாதாவின் விஷயமான தர்ப்பம்

மீனா: ரூ. 11.00

\*இந்திய அரசு உத்தரவிடப்பட்டிருக்கிறது.

ம.வ.ஆ. 1987 சூன் 10 நாள் மாண்புமிகு 10.10

மூன்று புத்தகங்களில் பதிப்பாளர்:

சூழிப் பதிப்பகம், ௧0, பெருமாள் தெரு  
சீதேவநாதர் கோயில் - 611 001

சென்னை, 17.12.2019

புத்தரகம், தூதர், வெள்ளி, ஐக்கிரம் செய்யும்  
வந்தது.

சுமார் 1.50

சென்னை: 2.50

(பாத்தி பதிப்பாகம், 108, உள்மாடம் சாலை),

# வெற்றிகரமாக

வாசகர் கடிதம்



## வாழ்க்கைக்கு!

**கனவன்** - மனைவி இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து ஒற்றுமைபாய் வாழ்வதே வெற்றிகரமான வாழ்க்கை என்பது பாதி உண்மையே. உண்மையில் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் அமைதியும், மகிழ்ச்சியும், மனதிறவும் கிடைக்கும் போது மட்டுமே வெற்றிகரமான வாழ்க்கை என்று குறிப்பிட முடியும்.

**கனவன், மனைவி**, குழந்தைகள் என்னும் தனிக் குடும்பமாயினும் சரி, மாமனார், மாமி யார், தாத்தனார், மைத்துனர் எனும் விசித்த கூட்டுக் குடும்பமாயினும் சரி, வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு என்ன வழி? முதலாவது இரத்தத் தொடர்புடைய அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் மனப்பூர்வமான அன்பு கொள்ளுதல் வேண்டும். இன்னடாவது இடமும், சாவழமும் நோக்கி வாழும் பாவங்களை அறித்திட வேண்டும்.

நாட்டிலே தன்னீர்ப் பஞ்சம் தலைவிரித்தாடுகிறது. ஆனால் அமைதிடக் குடும்பங்களில் அன்புப் பஞ்சம் ஆற வேறுவறியுள்ளது. என்ன காரணம்? உலகத்தில் உள்ள

வற்றையெல்லாம் அனுபவித்துப் பார்த்திட வேண்டும் என்றும் ஆளவைப்பட்டு அன்பும் மனம்தான் இப்போது ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்கிறது. இந்த அன்பும், மனம்தான் அன்பு என்றும் மன்ன என்னைப் புரிந்து கொள்ள விடாமல் தடுக்கிறது. மனைவியின் காதலில், அல்லது கனவனின் அன்பில், அல்லது தாயின் அன்பில் அல்லது குழந்தைகளின் பாசத்தில் என்ன காண்கிறோம்? தியாகத்தை அல்லவா? 'நல்லதத் தான் இழந்து போதல்' அல்லவா உண்மையான அன்பு. 'அன்புடைபோர் தன்னைச் சார்ந்தோர் அனுபவிக்குமாறு செய்து ஆனந்தப் படுகின்றார்கள் அல்லவா? இப்படி ஆனந்தப் படும் அன்புடைபோரை இப்போது எங்கோ ஓரிரண்டு இடங்களில் அல்லவா காண முடிகிறது! கேள்விப்ப. முடிவிறது. அன்பு செய் தனே ஆனந்தம் எனும் உண்மையைப் பெரியோர்கள் பின்பற்றத் தொடங்கினால், இளை யோர்கள், குழந்தைகள் இயல்பாகவே அன்பினர் ஆவர்.

மற்றொன்று திருமணம் ஆகிக் குடும்பம் நடத்தத் தொடங்கியவுடனேயே மாமி



யார்—மருமகன் சண்முகம் எழுதக் காணும் என்ன? மகனுக்குத் பெற்றோர்க்கும் மனக் கசப்பு எழுதக் காணும் என்ன? அனுபவிக்க வேண்டிய என்னுடைய கவலை களை யு மட்டு மல்ல, இடம் தோக்கி, காலம் தோக்கி வாழும் அறிவு இல்லாமையும் காண மாளும்.

குடும்பத்திற்குள்ளாகவே அன்பு இல்லாத போது அக்கப் பக்கத்தில் வாழ் போர் மட்டும்தான் சண்முக அன்பு கொண்டு விடுவார்களா என்பது? வீட்டில் பசை இப் படிச் செல்வியன், மருமகன் அப்படி நடக் கிறான் என்பதிலேயே சொல்வார்கள் வய தானோ பஸர், சண்முக அன்புடன் மருடும்ப நண்பர்களிடம் சொன்னால் தடும் விடை, க்க வாய்ப்புண்டு. ஆனால் உண்மை அன்பற்ற அக்கப்பக்கத்தார் வதந்திவிடப் பார்ப்பீர், அவர் சொல் கருவாக்கி ஆனந்திப்பர். அதன் காரணமாகக் குடும்பத்தில் குழப்பம்தான் மிகுதியாகும்.

இதுபோன்றே காலம் தோக்கி வாழும் அறிவின்றி இருக்கலாம். வயதானவர்கள் வாழ்ந்த காலத்தில் வாழ்வுச் சாணைய் களும், பொழுது போக்கு வாய்ப்புகளும் குறைவு. ஆனால் இப்போதோ அவையிவ மிகுதி. அவற்றையவைத்திருப்பதே அனுபவிப் பதே வாழ்க்கை என்று விட்டது. அதனால் இன்ன வதந்தியைச் சுவற்றில் எழுப்பாடு காட்டுவது இப்படி. ஆனால் வயதானவர் களும் அனுபவிக்கவேண்டும் என்று ஆசைப் படுவது தீர்தானா? அன்பு இன்னியார் அனுபவிப்பது கண்டு பொருளை கொள் வதும், எரிச்சல் அடைவதும் தன்னுதரமா?

இவை போன்றவைதான் குடும்பத்தில் சர் சாயுசை உண்டாக்குகின்றன. எவ்வளவு தான் சம்பாதித்தாலும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கையைப் பெற முடியாமல் செய்து விடுகின்றன. மகனுக்கு உயர் கல்வியைத் தருவதால் மட்டுமோ, மனை நல்ல இட த்தில் மனம் செய்து கொடுப்பதால் மட்டுமோ, மிக அநுகமாகச் சம்பாதிப்பதால் மட்டுமோ திசையாமல் வாழ்க்கையில் வெற்றி கிடைத் திடாது.

அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும் மனதிற னையும் இவற்றால் ஒரு போதும் பெற இயலாது. சண்முகமான அன்பு, திராகம் செய்வத் துணியும் அன்பு, அனுபவித்து அல்ல அனுபவிக்கச் செய்து ஆனந்திக்கும் அன்பு ஒன்றுவேதான் பெற முடியும்.

இந்த அன்போடு இடம் தோக்கி, காலம் தோக்கி வாழும் அறிவினைக் குறிப்பாக வய தானவர்கள் பெற்று இன்னியோருக்கு வழி விட்டு, அது கண்டு இன்புறும் திசையு இருப்பினை, அக்குடும்பத்தினர் வெற்றிகரமான வாழ்வை அடைவ முடியும் என்பதில் என்ன ஐயம்?

பட்டுப் புடைவையப் பற்றி:

# மமலும் சூல சூகவில்கள்!



சென்னை - 4

சூலசூரியம் பட்டுப் புடைவையெனக் கண்டிப்பதென்பது? என்விற தவிர்ப்பில் பட்டுப் புடைவையெனப் பற்றி எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பல அறிவ விஷயங்களை எழுதிவிடுக்கிறீர்கள். மேலும் சில செய்திகளையும் சொல்ல விரும்பு கிறோம்:

பட்டுப் புடைவையெனக் கண்டிப்பதென்பது? என்விற தவிர்ப்பில் பட்டுப் புடைவையெனப் பற்றி எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பல அறிவ விஷயங்களை எழுதிவிடுக்கிறீர்கள். மேலும் சில செய்திகளையும் சொல்ல விரும்பு கிறோம்:

"பெட்டி கையப் பற்றி எழுதுமபொழுது 'முத்தாணி' என்விற வார்த்தையால் குறிப் பிடுகார் அதாவது தலைப்புப் பக்கப் புனைவை சம்பந்தம் காட்டாது குறித்துத் து. புடைவைய உடல் பக்கம் தலைப்புக் கவர் துக் கரும், பார்ட்டில் எத்தனை சேர்க்கையோ மாறுதலோ கிடையாது.

பெட்டி கையாதிடத் தோன்றி முத்தி என் விற வகை துறாநூல் பக்கப் தள முறை விதித்துக்கிறது இந்த வகையில் சேரக் கலைப்பை துறா நூல்க் கட்டிவிட்டு கி துக்கக் கவிவாக் சாயம் தோன்ற்பார்கள், ஆகையால் உடலுக்கும் தலைப்புக்குப் ஐயின்று கிடையாது.

சூலசூரியம் சொல்லி உடைக்கு முறுக்கு பட்டுப் புடைவையெனக் கண்டிப்பதென்பது? என்விற தவிர்ப்பில் பட்டுப் புடைவையெனப் பற்றி எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பல அறிவ விஷயங்களை எழுதிவிடுக்கிறீர்கள். மேலும் சில செய்திகளையும் சொல்ல விரும்பு கிறோம்:

சூலசூரியம் சொல்லி உடைக்கு முறுக்கு பட்டுப் புடைவையெனக் கண்டிப்பதென்பது? என்விற தவிர்ப்பில் பட்டுப் புடைவையெனப் பற்றி எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பல அறிவ விஷயங்களை எழுதிவிடுக்கிறீர்கள். மேலும் சில செய்திகளையும் சொல்ல விரும்பு கிறோம்:

அம்பலிமாமா அனீசுத்ரம் குழந்தைகளுக்கான குதாசலப் பேரட்டி

**மாவெருநம்**

**இந்தியப் பண்பாட்டுப்  
போட்டி**

மூன்று உற்சாகமான பகுதிகளில்!

**போட்டி 1**

புகழ்மக்க தந்திய மனனிகள்



**போட்டி 2**

புகழ்மக்க தந்திய அரங்கம்



**போட்டி 3**

புகழ்மக்க தந்திய தீர்ப்புகள்



## ரூ. 1,30,000 மதிப்புள்ள பரிசுகளை வெல்லலாம்!

**11 மொழிகளில் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு போட்டிக்கும் பெரும் பரிசுகள்**

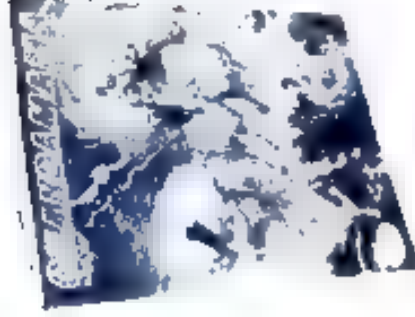
- 11 முதற்பரிசுகள் : மாணவ சங்கரர் சம்பளம் ரூ. 2000  
 11 இரண்டாவது பரிசுகள் : மாணவ சங்கரர் சம்பளம் ரூ. 1000  
 11 மூன்றாவது பரிசுகள் : மாணவ சங்கரர் சம்பளம் ரூ. 500

### மேலும் பெரும் பரிசுகள்

- முதலாவது பரிசு : மாணவ சங்கரர் சம்பளம் ரூ. 10000  
 இரண்டாவது பரிசு : மாணவ சங்கரர் சம்பளம் ரூ. 5000  
 மூன்றாவது பரிசு : மாணவ சங்கரர் சம்பளம் ரூ. 2500  
 4 வது வகையில் 5 மட தவணைகளில்

220 ஆறுதல் பரிசுகள்—ஒரு வகுட காந்திநிறகு அம்புலிமாமாநிதான இலவச சந்தா.

துறைமுகம் படிவங்கள் அம்புலியாண செப்டம்பர் 1987 இதழிக்குத் திருக்கும். ஒன்று போட்டிகளிலும் உறுதியாகக் கைத்து கொண்டு பெரும் பரிசையும் அதைய முடிவாகக்.



13 மொழிகளில் வெளிவிடப்படும் நிகழ்ச்சிக்குப் பெற்ற இத்தியானின் குடித்தனங்கள் பத்திரிகை.

பழங்கதை விதிகள், சீதன், சிதவதைகள் கதைகள், எங்கள் 180 வட்ட வரலாறுகள் பழங்கதை எடுப்பாளர், சிவந்தை குடித்தனங்கள் பட்டினம், பெரியவர்களுக்கும் படித்துக் கற்றுப் புகழ்மிகும். பின் மட்டும் சேலிய வரலாறு கணிப்பீடு குத்து இவற்றைக் காணலாம்.

வரலாறுகள்-வயது வந்தோர் : 30.83 ரூ. 4 ம  
 பத்திரிகை வெளியீடு : 7.83 ரூ. 4 ம  
 ஒரு பத்திரிகை வரலாறு தொலை-வயது வந்தோர் : 11.8  
 (பெரும்பாலான வரலாறுகள் 40%)

ஒருவொரு பத்திரிகை பின்னும் பின்னும் படிக்கத்தக்கது. தீவகம் ஒவ்வொரு பத்திரிகையையும் பத்திரியிடுகின்ற இலவச உறுதி செய்கிறார்கள்.

# திருமணம்



\* வய. 45/ஆத்மேயம்/குமார்/ 80/1900/பட்ட. மேற்படிப்பு படித்த தேவியம்மாள் ஆக்கப்பட்ட கால்கிலில் பணிபுரத்தும் அவை இக்கு மத்திய/மாநில/வங்கிலில் மாத்ரம் சொல்லக் கூடிய சைல்டிங் உள்ள பெண் தெனா. தாக்கத் துடன் தெய. க்வு தெனாவுடன். பெட்டி எண்: 5087.

\* Alliance invited for fair good looking educated girl 25 years Siva Vellala Community, only

daughter, respectable family: From Graduates or Engineer, in Banks, State or Central Government or reputed firms. Box No. 5092.

\* தெனா 45/ இலக்கம், கவியைகோத்திரம்/குமாரன். 32/130. காத சேனா. புதிது சொல்லுபடி தெனின் 9. எடப் கட்டவும் கற்றுப் பணம் 3 பாக் செத்துப் பெண்ணிக்கு சேலில் உள்ள இந் தெனாவுடன்

மேற்படிப்பு/மாத்ரம் தெனா. Box எண்: 5083.

\* Koundaryam, Brahucharamam Tamil Iyer Graduate boy, Urhizam, 33, Bank Officer requires decent alliance. Reply horoscope details to Box No. 5094.

\* Alliance for Thenkalu Sriyudu, fair, Muslim - 4 th Padam. Graduate girl, aged 26 years, from Srivasthuvite Graduate boy decently employed in Government, Bank or Government undertaking. Box No. 5095.

\* Alliance for Ashwasahstram 26 (10/100) - Badharayana Gethman Graduate Girl Mngasir-sam fourth padam, pudhu padam காமவாதி well trained employed in Government before other adjustable nature. Subject to box. Reply with Horoscope to Box No. 5096.

\* "செத்துத்தி" வந்துப் பிக் கால்கிலாள் 35/87 ஆதிப்ப மண மன் 40 வயது, 5'11" உயரம், எம். 4. வந்து, பெரியவாள் அரகம் பணி, குத்து தாரம் இறந்தம். இது குத்துக்கள்: ஆண் - 12; பெண் - 17. இவருக்கு மண மன் தெனா. தன் குத்து குடுப் பத்து அழகான குணவதி பட்ட தாதி 30 - 35-ஆம். எண்புறிக் குடுப்பத்து திரவந்தும் பெண் தெனா. குடுப்ப விவரங்களுடன் தாக்கமுல் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 5097.

\* வய. 45, 37 வயது. ஆதிப் கம் 4 - ஆம் பாதம், எம். எம். எம். 4. ஆம் தாதி குத்துப் பாவனை பெண்ணிக்கு அரசு, வங்கி/தனியார் திறவமை எதிபெ ளுக் சேலா பார்த்தும் 40 வயதுக் குள இருக்கும் மணமகன தெனா. தாதி 30/35/36/37/38/39/40/41/42/43/44/45/46/47/48/49/50/51/52/53/54/55/56/57/58/59/60/61/62/63/64/65/66/67/68/69/70/71/72/73/74/75/76/77/78/79/80/81/82/83/84/85/86/87/88/89/90/91/92/93/94/95/96/97/98/99/100/101/102/103/104/105/106/107/108/109/110/111/112/113/114/115/116/117/118/119/120/121/122/123/124/125/126/127/128/129/130/131/132/133/134/135/136/137/138/139/140/141/142/143/144/145/146/147/148/149/150/151/152/153/154/155/156/157/158/159/160/161/162/163/164/165/166/167/168/169/170/171/172/173/174/175/176/177/178/179/180/181/182/183/184/185/186/187/188/189/190/191/192/193/194/195/196/197/198/199/200/201/202/203/204/205/206/207/208/209/210/211/212/213/214/215/216/217/218/219/220/221/222/223/224/225/226/227/228/229/230/231/232/233/234/235/236/237/238/239/240/241/242/243/244/245/246/247/248/249/250/251/252/253/254/255/256/257/258/259/260/261/262/263/264/265/266/267/268/269/270/271/272/273/274/275/276/277/278/279/280/281/282/283/284/285/286/287/288/289/290/291/292/293/294/295/296/297/298/299/300/301/302/303/304/305/306/307/308/309/310/311/312/313/314/315/316/317/318/319/320/321/322/323/324/325/326/327/328/329/330/331/332/333/334/335/336/337/338/339/340/341/342/343/344/345/346/347/348/349/350/351/352/353/354/355/356/357/358/359/360/361/362/363/364/365/366/367/368/369/370/371/372/373/374/375/376/377/378/379/380/381/382/383/384/385/386/387/388/389/390/391/392/393/394/395/396/397/398/399/400/401/402/403/404/405/406/407/408/409/410/411/412/413/414/415/416/417/418/419/420/421/422/423/424/425/426/427/428/429/430/431/432/433/434/435/436/437/438/439/440/441/442/443/444/445/446/447/448/449/450/451/452/453/454/455/456/457/458/459/460/461/462/463/464/465/466/467/468/469/470/471/472/473/474/475/476/477/478/479/480/481/482/483/484/485/486/487/488/489/490/491/492/493/494/495/496/497/498/499/500/501/502/503/504/505/506/507/508/509/510/511/512/513/514/515/516/517/518/519/520/521/522/523/524/525/526/527/528/529/530/531/532/533/534/535/536/537/538/539/540/541/542/543/544/545/546/547/548/549/550/551/552/553/554/555/556/557/558/559/560/561/562/563/564/565/566/567/568/569/570/571/572/573/574/575/576/577/578/579/580/581/582/583/584/585/586/587/588/589/590/591/592/593/594/595/596/597/598/599/600/601/602/603/604/605/606/607/608/609/610/611/612/613/614/615/616/617/618/619/620/621/622/623/624/625/626/627/628/629/630/631/632/633/634/635/636/637/638/639/640/641/642/643/644/645/646/647/648/649/650/651/652/653/654/655/656/657/658/659/660/661/662/663/664/665/666/667/668/669/670/671/672/673/674/675/676/677/678/679/680/681/682/683/684/685/686/687/688/689/690/691/692/693/694/695/696/697/698/699/700/701/702/703/704/705/706/707/708/709/710/711/712/713/714/715/716/717/718/719/720/721/722/723/724/725/726/727/728/729/730/731/732/733/734/735/736/737/738/739/740/741/742/743/744/745/746/747/748/749/750/751/752/753/754/755/756/757/758/759/760/761/762/763/764/765/766/767/768/769/770/771/772/773/774/775/776/777/778/779/780/781/782/783/784/785/786/787/788/789/790/791/792/793/794/795/796/797/798/799/800/801/802/803/804/805/806/807/808/809/810/811/812/813/814/815/816/817/818/819/820/821/822/823/824/825/826/827/828/829/830/831/832/833/834/835/836/837/838/839/840/841/842/843/844/845/846/847/848/849/850/851/852/853/854/855/856/857/858/859/860/861/862/863/864/865/866/867/868/869/870/871/872/873/874/875/876/877/878/879/880/881/882/883/884/885/886/887/888/889/890/891/892/893/894/895/896/897/898/899/900/901/902/903/904/905/906/907/908/909/910/911/912/913/914/915/916/917/918/919/920/921/922/923/924/925/926/927/928/929/930/931/932/933/934/935/936/937/938/939/940/941/942/943/944/945/946/947/948/949/950/951/952/953/954/955/956/957/958/959/960/961/962/963/964/965/966/967/968/969/970/971/972/973/974/975/976/977/978/979/980/981/982/983/984/985/986/987/988/989/990/991/992/993/994/995/996/997/998/999/1000/1001/1002/1003/1004/1005/1006/1007/1008/1009/1010/1011/1012/1013/1014/1015/1016/1017/1018/1019/1020/1021/1022/1023/1024/1025/1026/1027/1028/1029/1030/1031/1032/1033/1034/1035/1036/1037/1038/1039/1040/1041/1042/1043/1044/1045/1046/1047/1048/1049/1050/1051/1052/1053/1054/1055/1056/1057/1058/1059/1060/1061/1062/1063/1064/1065/1066/1067/1068/1069/1070/1071/1072/1073/1074/1075/1076/1077/1078/1079/1080/1081/1082/1083/1084/1085/1086/1087/1088/1089/1090/1091/1092/1093/1094/1095/1096/1097/1098/1099/1100/1101/1102/1103/1104/1105/1106/1107/1108/1109/1110/1111/1112/1113/1114/1115/1116/1117/1118/1119/1120/1121/1122/1123/1124/1125/1126/1127/1128/1129/1130/1131/1132/1133/1134/1135/1136/1137/1138/1139/1140/1141/1142/1143/1144/1145/1146/1147/1148/1149/1150/1151/1152/1153/1154/1155/1156/1157/1158/1159/1160/1161/1162/1163/1164/1165/1166/1167/1168/1169/1170/1171/1172/1173/1174/1175/1176/1177/1178/1179/1180/1181/1182/1183/1184/1185/1186/1187/1188/1189/1190/1191/1192/1193/1194/1195/1196/1197/1198/1199/1200/1201/1202/1203/1204/1205/1206/1207/1208/1209/1210/1211/1212/1213/1214/1215/1216/1217/1218/1219/1220/1221/1222/1223/1224/1225/1226/1227/1228/1229/1230/1231/1232/1233/1234/1235/1236/1237/1238/1239/1240/1241/1242/1243/1244/1245/1246/1247/1248/1249/1250/1251/1252/1253/1254/1255/1256/1257/1258/1259/1260/1261/1262/1263/1264/1265/1266/1267/1268/1269/1270/1271/1272/1273/1274/1275/1276/1277/1278/1279/1280/1281/1282/1283/1284/1285/1286/1287/1288/1289/1290/1291/1292/1293/1294/1295/1296/1297/1298/1299/1300/1301/1302/1303/1304/1305/1306/1307/1308/1309/1310/1311/1312/1313/1314/1315/1316/1317/1318/1319/1320/1321/1322/1323/1324/1325/1326/1327/1328/1329/1330/1331/1332/1333/1334/1335/1336/1337/1338/1339/1340/1341/1342/1343/1344/1345/1346/1347/1348/1349/1350/1351/1352/1353/1354/1355/1356/1357/1358/1359/1360/1361/1362/1363/1364/1365/1366/1367/1368/1369/1370/1371/1372/1373/1374/1375/1376/1377/1378/1379/1380/1381/1382/1383/1384/1385/1386/1387/1388/1389/1390/1391/1392/1393/1394/1395/1396/1397/1398/1399/1400/1401/1402/1403/1404/1405/1406/1407/1408/1409/1410/1411/1412/1413/1414/1415/1416/1417/1418/1419/1420/1421/1422/1423/1424/1425/1426/1427/1428/1429/1430/1431/1432/1433/1434/1435/1436/1437/1438/1439/1440/1441/1442/1443/1444/1445/1446/1447/1448/1449/1450/1451/1452/1453/1454/1455/1456/1457/1458/1459/1460/1461/1462/1463/1464/1465/1466/1467/1468/1469/1470/1471/1472/1473/1474/1475/1476/1477/1478/1479/1480/1481/1482/1483/1484/1485/1486/1487/1488/1489/1490/1491/1492/1493/1494/1495/1496/1497/1498/1499/1500/1501/1502/1503/1504/1505/1506/1507/1508/1509/1510/1511/1512/1513/1514/1515/1516/1517/1518/1519/1520/1521/1522/1523/1524/1525/1526/1527/1528/1529/1530/1531/1532/1533/1534/1535/1536/1537/1538/1539/1540/1541/1542/1543/1544/1545/1546/1547/1548/1549/1550/1551/1552/1553/1554/1555/1556/1557/1558/1559/1560/1561/1562/1563/1564/1565/1566/1567/1568/1569/1570/1571/1572/1573/1574/1575/1576/1577/1578/1579/1580/1581/1582/1583/1584/1585/1586/1587/1588/1589/1590/1591/1592/1593/1594/1595/1596/1597/1598/1599/1600/1601/1602/1603/1604/1605/1606/1607/1608/1609/1610/1611/1612/1613/1614/1615/1616/1617/1618/1619/1620/1621/1622/1623/1624/1625/1626/1627/1628/1629/1630/1631/1632/1633/1634/1635/1636/1637/1638/1639/1640/1641/1642/1643/1644/1645/1646/1647/1648/1649/1650/1651/1652/1653/1654/1655/1656/1657/1658/1659/1660/1661/1662/1663/1664/1665/1666/1667/1668/1669/1670/1671/1672/1673/1674/1675/1676/1677/1678/1679/1680/1681/1682/1683/1684/1685/1686/1687/1688/1689/1690/1691/1692/1693/1694/1695/1696/1697/1698/1699/1700/1701/1702/1703/1704/1705/1706/1707/1708/1709/1710/1711/1712/1713/1714/1715/1716/1717/1718/1719/1720/1721/1722/1723/1724/1725/1726/1727/1728/1729/1730/1731/1732/1733/1734/1735/1736/1737/1738/1739/1740/1741/1742/1743/1744/1745/1746/1747/1748/1749/1750/1751/1752/1753/1754/1755/1756/1757/1758/1759/1760/1761/1762/1763/1764/1765/1766/1767/1768/1769/1770/1771/1772/1773/1774/1775/1776/1777/1778/1779/1780/1781/1782/1783/1784/1785/1786/1787/1788/1789/1790/1791/1792/1793/1794/1795/1796/1797/1798/1799/1800/1801/1802/1803/1804/1805/1806/1807/1808/1809/1810/1811/1812/1813/1814/1815/1816/1817/1818/1819/1820/1821/1822/1823/1824/1825/1826/1827/1828/1829/1830/1831/1832/1833/1834/1835/1836/1837/1838/1839/1840/1841/1842/1843/1844/1845/1846/1847/1848/1849/1850/1851/1852/1853/1854/1855/1856/1857/1858/1859/1860/1861/1862/1863/1864/1865/1866/1867/1868/1869/1870/1871/1872/1873/1874/1875/1876/1877/1878/1879/1880/1881/1882/1883/1884/1885/1886/1887/1888/1889/1890/1891/1892/1893/1894/1895/1896/1897/1898/1899/1900/1901/1902/1903/1904/1905/1906/1907/1908/1909/1910/1911/1912/1913/1914/1915/1916/1917/1918/1919/1920/1921/1922/1923/1924/1925/1926/1927/1928/1929/1930/1931/1932/1933/1934/1935/1936/1937/1938/1939/1940/1941/1942/1943/1944/1945/1946/1947/1948/1949/1950/1951/1952/1953/1954/1955/1956/1957/1958/1959/1960/1961/1962/1963/1964/1965/1966/1967/1968/1969/1970/1971/1972/1973/1974/1975/1976/1977/1978/1979/1980/1981/1982/1983/1984/1985/1986/1987/1988/1989/1990/1991/1992/1993/1994/1995/1996/1997/1998/1999/2000/2001/2002/2003/2004/2005/2006/2007/2008/2009/2010/2011/2012/2013/2014/2015/2016/2017/2018/2019/2020/2021/2022/2023/2024/2025/2026/2027/2028/2029/2030/2031/2032/2033/2034/2035/2036/2037/2038/2039/2040/2041/2042/2043/2044/2045/2046/2047/2048/2049/2050/2051/2052/2053/2054/2055/2056/2057/2058/2059/2060/2061/2062/2063/2064/2065/2066/2067/2068/2069/2070/2071/2072/2073/2074/2075/2076/2077/2078/2079/2080/2081/2082/2083/2084/2085/2086/2087/2088/2089/2090/2091/2092/2093/2094/2095/2096/2097/2098/2099/2100/2101/2102/2103/2104/2105/2106/2107/2108/2109/2110/2111/2112/2113/2114/2115/2116/2117/2118/2119/2120/2121/2122/2123/2124/2125/2126/2127/2128/2129/2130/2131/2132/2133/2134/2135/2136/2137/2138/2139/2140/2141/2142/2143/2144/2145/2146/2147/2148/2149/2150/2151/2152/2153/2154/2155/2156/2157/2158/2159/2160/2161/2162/2163/2164/2165/2166/2167/2168/2169/2170/2171/2172/2173/2174/2175/2176/2177/2178/2179/2180/2181/2182/2183/2184/2185/2186/2187/2188/2189/2190/2191/2192/2193/2194/2195/2196/2197/2198/2199/2200/2201/2202/2203/2204/2205/2206/2207/2208/2209/2210/2211/2212/2213/2214/2215/2216/2217/2218/2219/2220/2221/2222/2223/2224/2225/2226/2227/2228/2229/2230/2231/2232/2233/2234/2235/2236/2237/2238/2239/2240/2241/2242/2243/2244/2245/2246/2247/2248/2249/2250/2251/2252/2253/2254/2255/2256/2257/2258/2259/2260/2261/2262/2263/2264/2265/2266/2267/2268/2269/2270/2271/2272/2273/2274/2275/2276/2277/2278/2279/2280/2281/2282/2283/2284/2285/2286/2287/2288/2289/2290/2291/2292/2293/2294/2295/2296/2297/2298/2299/2300/2301/2302/2303/2304/2305/2306/2307/2308/2309/2310/2311/2312/2313/2314/2315/2316/2317/2318/2319/2320/2321/2322/2323/2324/2325/2326/2327/2328/2329/2330/2331/2332/2333/2334/2335/2336/2337/2338/2339/2340/2341/2342/2343/2344/2345/2346/2347/2348/2349/2350/2351/2352/2353/2354/2355/2356/2357/2358/2359/2360/2361/2362/2363/2364/2365/2366/2367/2368/2369/2370/2371/2372/2373/2374/2375/2376/2377/2378/2379/2380/2381/2382/2383/2384/2385/2386/2387/2388/2389/2390/2391/2392/2393/2394/2395/2396/2397/2398/2399/2400/2401/2402/2403/2404/2405/2406/2407/2408/2409/2410/2411/2412/2413/2414/2415/2416/2417/2418/2419/2420/2421/2422/2423/2424/2425/2426/2427/2428/2429/2430/2431/2432/2433/2434/2435/2436/2437/2438/2439/2440/2441/2442/2443/2444/2445/2446/2447/2448/2449/2450/2451/2452/2453/2454/2455/2456/2457/2458/2459/2460/2461



மணம். ஐந்தாவது ல் அணுகவும்.  
பெட்டி எண்: 3088

\* நேருதிரு. சத்திரம், 27 வயது, எம். ஏ. எம். எம்., சென்னைக் கல்விப் பரீட்சை. ரூ. 3000/- சம்பளம். சிவப்பு திரை. 5' 3" உயரம். கண் நாய்க்கா தூதியால் சேர்த்து பெண்களிற்கு 35 வயதிற்குள் பெயர். கிராஜாவை. சென்னை. ஆயிரம் பதவிகள் உண்மையாகும். தோல். தூதி தெய்வாறு திரை. பெட்டி எண்: 3182.

\* Alliance invited from well educated employed unemployed/domestically trained cultured girl 20 - 25 years, for First Graduate Indian Air Force employed Hindu Tamilian Natchiar, hardtune boy 28-37-1981 Caste no bar, Box No. 5111

\* தென்னாற்காடு கோ. கருத்தரை. 25 வயது. 180 செ. மீ. உயரம். மத்திய அரசு வேலை. ரூ. 1500/- மாதம். பெரும அழகிய பெண்களிற்கு அருள் தருகின்ற 24 வயது, 25 முதல் 35 வயதிற்குள், கைது படித்த நல்ல உத்தியோகம், 14-15-1. இராஜாதிபதி தெய்விக செம்பலாசன திருத்தும் பெருமை எண்ணப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 3104

\* செங்குத்தம் குதிரைப் பெண். வயது 33, நெருக்கிய சந்திரன், பழைய நம் எம். எம். சி. சிவப்பு திரை. 3 அடி அரை இரண்டில் திரை. 20 செ. மீ. உயரம். கண் நாய்க்கா தூதியால் சேர்த்து பெண்களிற்கு 35 வயதிற்குள் பெயர். கிராஜாவை. சென்னை. ஆயிரம் பதவிகள் உண்மையாகும். தோல். தூதி தெய்வாறு திரை. பெட்டி எண்: 3183.

\* நவீனப் பிழைப்பதற்கு. ரூ. 1200/- சம்பளம். பெரும 28 வயது. உயரம் 5' 3" சிவப்பு திரை. 3 அடி அரை இரண்டில் திரை. 20 செ. மீ. உயரம். கண் நாய்க்கா தூதியால் சேர்த்து பெண்களிற்கு 35 வயதிற்குள் பெயர். கிராஜாவை. சென்னை. ஆயிரம் பதவிகள் உண்மையாகும். தோல். தூதி தெய்வாறு திரை. பெட்டி எண்: 3104

\* என். எம். எம். உயரம், கைது. 27 வயது. 180 செ. மீ. உயரம். மத்திய அரசு வேலை. ரூ. 1500/- மாதம். பெரும அழகிய பெண்களிற்கு அருள் தருகின்ற 24 வயது, 25 முதல் 35 வயதிற்குள், கைது படித்த நல்ல உத்தியோகம், 14-15-1. இராஜாதிபதி தெய்விக செம்பலாசன திருத்தும் பெருமை எண்ணப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 3104

\* சென்னைக்குள் கோத்திரம், பிழைப்பதற்கு. ரூ. 1200/- சம்பளம். பெரும 28 வயது. உயரம் 5' 3" சிவப்பு திரை. 3 அடி அரை இரண்டில் திரை. 20 செ. மீ. உயரம். கண் நாய்க்கா தூதியால் சேர்த்து பெண்களிற்கு 35 வயதிற்குள் பெயர். கிராஜாவை. சென்னை. ஆயிரம் பதவிகள் உண்மையாகும். தோல். தூதி தெய்வாறு திரை. பெட்டி எண்: 3104

தே. ம. வயது 22, மத்திய அரசு வேலை. ரூ. 1500/- மாதம். பெரும அழகிய பெண்களிற்கு அருள் தருகின்ற 24 வயது, 25 முதல் 35 வயதிற்குள், கைது படித்த நல்ல உத்தியோகம், 14-15-1. இராஜாதிபதி தெய்விக செம்பலாசன திருத்தும் பெருமை எண்ணப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 3104

\* Alliance for Medial Bride, divorcee, 34 years, 5'3" height, Graduate, T. N. Govt employed suitable groom, 40 to 42 years, decency employed, widower, divorcees with no-sons can apply. Box No. 5107

\* Alliance invited from Non-Koundinya Thenkai Iyengar boys for 29 years for complexion, 1 thirdam star Graduate, home loving, domestically trained girl Vadaikal also apply. Contact with horoscope and details, Box No. 5106

\* அந்தாடி குதிரைப் பெண். வயது 25, உயரம் 154 செ. மீ. உயரம். மத்திய அரசு வேலை. ரூ. 1500/- மாதம். பெரும அழகிய பெண்களிற்கு அருள் தருகின்ற 24 வயது, 25 முதல் 35 வயதிற்குள், கைது படித்த நல்ல உத்தியோகம், 14-15-1. இராஜாதிபதி தெய்விக செம்பலாசன திருத்தும் பெருமை எண்ணப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 3105

\* கைது. 28, உயரம் 154 செ. மீ. உயரம். மத்திய அரசு வேலை. ரூ. 1500/- மாதம். பெரும அழகிய பெண்களிற்கு அருள் தருகின்ற 24 வயது, 25 முதல் 35 வயதிற்குள், கைது படித்த நல்ல உத்தியோகம், 14-15-1. இராஜாதிபதி தெய்விக செம்பலாசன திருத்தும் பெருமை எண்ணப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 3110

\* வித்து பிழை. ரூ. 1200/- சம்பளம். பெரும 28 வயது. உயரம் 5' 3" சிவப்பு திரை. 3 அடி அரை இரண்டில் திரை. 20 செ. மீ. உயரம். கண் நாய்க்கா தூதியால் சேர்த்து பெண்களிற்கு 35 வயதிற்குள் பெயர். கிராஜாவை. சென்னை. ஆயிரம் பதவிகள் உண்மையாகும். தோல். தூதி தெய்வாறு திரை. பெட்டி எண்: 3111

\* தனித் தனி, சென்னைக்குள் கோத்திரம், பிழைப்பதற்கு. ரூ. 1200/- சம்பளம். பெரும 28 வயது. உயரம் 5' 3" சிவப்பு திரை. 3 அடி அரை இரண்டில் திரை. 20 செ. மீ. உயரம். கண் நாய்க்கா தூதியால் சேர்த்து பெண்களிற்கு 35 வயதிற்குள் பெயர். கிராஜாவை. சென்னை. ஆயிரம் பதவிகள் உண்மையாகும். தோல். தூதி தெய்வாறு திரை. பெட்டி எண்: 3112

\* தனித் தனி, சென்னைக்குள் கோத்திரம், பிழைப்பதற்கு. ரூ. 1200/- சம்பளம். பெரும 28 வயது. உயரம் 5' 3" சிவப்பு திரை. 3 அடி அரை இரண்டில் திரை. 20 செ. மீ. உயரம். கண் நாய்க்கா தூதியால் சேர்த்து பெண்களிற்கு 35 வயதிற்குள் பெயர். கிராஜாவை. சென்னை. ஆயிரம் பதவிகள் உண்மையாகும். தோல். தூதி தெய்வாறு திரை. பெட்டி எண்: 3113

புரட்சி. 1200/20/102 செ. மீ. உயரம். மத்திய அரசு வேலை. ரூ. 1500/- மாதம். பெரும அழகிய பெண்களிற்கு அருள் தருகின்ற 24 வயது, 25 முதல் 35 வயதிற்குள், கைது படித்த நல்ல உத்தியோகம், 14-15-1. இராஜாதிபதி தெய்விக செம்பலாசன திருத்தும் பெருமை எண்ணப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 3114

\* சென்னை. கோத்திரம், பிழைப்பதற்கு. ரூ. 1200/- சம்பளம். பெரும 28 வயது. உயரம் 5' 3" சிவப்பு திரை. 3 அடி அரை இரண்டில் திரை. 20 செ. மீ. உயரம். கண் நாய்க்கா தூதியால் சேர்த்து பெண்களிற்கு 35 வயதிற்குள் பெயர். கிராஜாவை. சென்னை. ஆயிரம் பதவிகள் உண்மையாகும். தோல். தூதி தெய்வாறு திரை. பெட்டி எண்: 3115

\* செ. எம். கு. திரை. 20, உயரம் 154 செ. மீ. உயரம். மத்திய அரசு வேலை. ரூ. 1500/- மாதம். பெரும அழகிய பெண்களிற்கு அருள் தருகின்ற 24 வயது, 25 முதல் 35 வயதிற்குள், கைது படித்த நல்ல உத்தியோகம், 14-15-1. இராஜாதிபதி தெய்விக செம்பலாசன திருத்தும் பெருமை எண்ணப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 3116

\* சென்னை. கோத்திரம், பிழைப்பதற்கு. ரூ. 1200/- சம்பளம். பெரும 28 வயது. உயரம் 5' 3" சிவப்பு திரை. 3 அடி அரை இரண்டில் திரை. 20 செ. மீ. உயரம். கண் நாய்க்கா தூதியால் சேர்த்து பெண்களிற்கு 35 வயதிற்குள் பெயர். கிராஜாவை. சென்னை. ஆயிரம் பதவிகள் உண்மையாகும். தோல். தூதி தெய்வாறு திரை. பெட்டி எண்: 3117

\* இம்மேல் கோத்திரம், பிழைப்பதற்கு. ரூ. 1200/- சம்பளம். பெரும 28 வயது. உயரம் 5' 3" சிவப்பு திரை. 3 அடி அரை இரண்டில் திரை. 20 செ. மீ. உயரம். கண் நாய்க்கா தூதியால் சேர்த்து பெண்களிற்கு 35 வயதிற்குள் பெயர். கிராஜாவை. சென்னை. ஆயிரம் பதவிகள் உண்மையாகும். தோல். தூதி தெய்வாறு திரை. பெட்டி எண்: 3118

\* Alliance invited for Adiravadi Community girl aged 26 years, 5'3"-5'5.5 L.C. Fair-slim/domestically well trained - Star Psoram. Reply with horoscope, Box No. 5118

\* உயரம், மத்திய, உத்திரம், வயது 30, உயரம் 154 செ. மீ. உயரம். மத்திய அரசு வேலை. ரூ. 1500/- மாதம். பெரும அழகிய பெண்களிற்கு அருள் தருகின்ற 24 வயது, 25 முதல் 35 வயதிற்குள், கைது படித்த நல்ல உத்தியோகம், 14-15-1. இராஜாதிபதி தெய்விக செம்பலாசன திருத்தும் பெருமை எண்ணப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 3119

மேலதான், தீவிரத்துடன், துருவ வர்த்த 22, கனதி அபிவிருத்திக்கு துருவ வர்த்தம் பரிசீலித்து திரும்பிய கனதி அபிவிருத்தி மேலதான் துருவ வர்த்தம் மேலதான் துருவ வர்த்தம், மேலதான், தீவிரத்துடன் தீவிரத்துடன், மேலதான் தீவிரத்துடன் 2120.

பட்டதாரியும், கம்பட்டடாரியும்  
தற்போதுள்ள பெற்றுள்ள தகவல்  
பெற்றும் பல்புலம் வயது 33 வயது  
பெண் வந்திரு 38 வயதுக்குள்  
அதற்குள்ளேயே துறந்தும் பெண்  
பயர்க்கும் பட்டடாரியும் கண்களும்  
பெண், தற்போது தற்போது தான் திரை  
தான், தான். தான் தற்போது தற்போது  
தற்போது தற்போது தற்போது தற்போது  
தான், பெட்டடாரியும் 3333

\* Wanted decently employed bridegrooms for smart fair complexioned Vadakalai Iyengar girl. Post Graduate, Bank Officer. 29/157 rms. Vinnam, Bedarayana Gotham, Thendakurambur. Girl had mild epilepsy previously - worthwiled taking a pill daily as per Doctor's advice. Box No. 5122

\* Alliance invited from decently employed Post Graduates, Engineers, C.A.'s, Doctors for unemployed Graduate Tamilian Iyer girl of age 26, height 5'3" born very affluent family Vadama. Ashrthy Gothram, Chidambaram, very fair complexion, domestically well trained interested and sings well Carnatic Music. Reply with honours and other necessary details to Box No. 5123.

திருத்தெய்வநீர் தடைய நோயாளிகளுக்கு உபயோகம், பதப்படி பி. ஏ. சி., கலப்பு 30 ஆக இரண்டுக்கு மருந்துகள் கொடுக்க. செம்புதாதுர் சென்னை கல்வி துறையின் கீழ் நடத்தத் திட்டமிடாத நிலை சேலம்மேன் வேலை டபிள் சிகிச்சை, கம்பளன் துருத்து, மெய்லி பார்க்கலும் பெண்மை திரு குமார் துருத்திய, ஈதல், சினை நோயை தடுக்க, பெரும. எண்: 3124.

\* Alliance invited for S. C. bride daughter of Gulf employed Technician. M. 5'3", B.Sc., B. Ed., fair, good looking, temporarily employed, from well employed bride grooms of good family please contact with horoscope to Box No. 5125.

• Alliance invited for S. C. Central employed bride. 1300/4. 35' 5'4," good personality, from well employed bride groom of good family. Please contact with horoscope to Box No. 5126.

\* 30 வயது திரம்பிக எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த ஆதி திராவிடப் பெண்ணிற்கு (சரசுரி திரம். உலகம்) அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 35 வயதுக்குட்பட்ட, தற்குணம் திரம்பிக மனமகன் தேனா. பெட்டி எண்: 5137.

[illegible]

9. தொக்கு துறை, தடவத்திரம் திருநெல்வேலி, கட்டடெப் தகல் பகுத்த 17 வந்து சென்னைக்கு அகப்படுத்திக் கப்பல்தயார்ப்பட்ட கப்பல் (காபி) தேவை. 13 வந்து பூரம் தடவத்திரம் TPIC க்கு சென்னைக்கு கப்பல் கப்பலுக்கு 16 வந்துதிருக்க கப்பல்களை தேவை. சென்னை வரை: 3179

\* Alliance invited from Brahmacharyam Vadama. Graduate process will employed decent family around 30 for Graduate domestically trained affectionate girl 25 affluent - Porvathur. Suddha Jadhagan. Reply with horoscope details to Box No. 5120

[illegible][illegible]

\* மனவர்த்தா ஈதத்தரம், பட்ட  
தாது, ஈதத்தரம் கட்டுவது போன்ற  
தம், சித்திரம் நடத்திதம்.

[illegible][illegible][illegible][illegible]

செங்குந்த குதிரைக் காலடி  
மேல் செத்த வெட்டி திசை. அது  
வரை, 36 753 செ. மீ. நீளத்தில்,  
செங்குந்த தேவரால் உயர்வான வெள்ளை  
நிறக் குதிரைகளால் தாண்டிய  
மேல், பாக்டீரியா செங்குந்த  
தேவருக்குள் செங்குந்த குதிரை  
காலடிமேல் செத்த மரங்களால்  
செங்குந்த வெள்ளை நிறத்தில்.

\* Alliance invited for a Doctor groom, only son doing Post Graduation, 28 years/174 cms. belonging to Karlathar Vellalar

Community from suitable Doctor brides of the same community. Reply with horoscope. Box No. 5137.

\* சென்னைவில், மாற்றம் இல் வாது. மத்திய அரசாங்கத்தில் குடியம் 3700/- சம்பளம், சேர்த்த விரு, பி.எஸ்.சி. 32 வயதுடைய. தாய்மொத்த (விவசாயத்தில்) குழந்தைகள் இல்லாத முதலியாருக்கு, அரசாங்க/பாக்கி/மத்தியம் பிரதேச வேலைகள் உள்ள மனமகள் தேவை. ஐந்தி பேதலியில், பெண் மனமும் குறிப்பத்தகச் சேர்த்தவராக இருந்தாலும் பரவா யில்லை. வரதட்சணைவற்ற வலி இறுதமாக. பெட்டி எண்: 5138.

\* அழகம் படிக்காத, எவ்வளவு, குறிப்பப் பாகும் கொண்டு, மாத்திரமும் 33/3 1" அழகிரா மிட இவர் பெண், அந்தே இரத்தி யில் வேலைகள் உள்ள வரத் தேவை. ஐந்தாம் பொருத்தம் முக்கியமாக. பெட்டி எண்: 5139.

\* தந்தையாட்டம் பெண் வரத் தேட்டை என். பி. பி. எஸ்., கடைசி ஆண்டில் படிக்கும் 22 வயது மனமகளுக்கு, பெற்றோருக்கு குத்த பிள்ளைகள் உண்டாகக் கட்டி மனமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்பந்தம். ஐந்தாம். பெட்டி எண்: 5140.

\* கவர நாவுடு, 22 வயது, 54" உயரம், என். எஸ். எம். பி. படித்து, கனெக்டிவ் தேர் கொண்டு மாதம் நாயாபிரம் வகு மாணமுள்ள உயர்குறியுடையவருக்கு அந்த இரத்தில் கமர்ப் படிப் புடன்கொடுப்பதற்கு மனமகளை முடல் பதிவெட்டே வயதுள்ள மனப்பெண் தேவை. ஐந்தாம் துடல் விலரம் அனுப்புக. பெட்டி எண்: 5141.

\* பூர்வதல கொத்திரம், வயது 24, வடமான், அழகு தனித்திரம், 8 இம் சென்னைத் தேரை முள்ள, எம். ஏ. படித்த வேலையில் வாத பிராமணப் பெண்ணிக்கு அந்த வகுப்பைச் சேர்த்த வங்கி அல்லது தமிழர் துறையில் 38 வயதுக்குட்பட்ட, சென்னைத் தொழிலுள்ள வரத் தேவை. ஐந்தாம் துடல் தொட்டி கொடுக்க. பெட்டி எண்: 5142.

\* தமிழ் ஸார், பிரதேசம், காவியப் கொத்திரம், உத்திரப் பட்டினி அபிவிட்டம் 33/160/1740/- 31/150/1740/- பட்டதாரி அழகாத பம்பாயில் பப்லிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரக்கொடுக்க. வேலை பார்க்கும்/தகுதியுள்ள தமிழ் ஸார் பெண்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 5143.

\* Wanted alliance Central/Bank service Sornia Vellala Groom for fair Girl 24, Ponnathathi and for brother 29, Hastham, self-employed 3000/- income - employed Graduate Girl - reply with horoscope to Box No. 5144.

\* Alliance invited for Iyengar Vadabala boy, Shadamarthana Gothram, Star Asvittam, working as an Executive in a Private Company in Bombay. Age 33 years. Bride should be fair, domestically trained and talented in Carnatic Music. Reply with horoscope to Box No. 5145.

\* Alliance invited from parents of educated, well placed in Business/decently employed groom belonging to Roman Catholic Sornia Vellala Pillai for unemployed Graduate 25/149, medium complexion girl. Reply with full family details. Box No. 5146.

\* Bharadwaja Iyengar, Star Sathiyam, self-employed Graduate girl, 26, good looking seeks suitable alliance. Decent early marriage. Box No. 5147.

\* கனகசபை படித்த பட்ட, மேற்படிப்பு படித்த அருகம், 36 வயது 3' 2" உயரம், அபிவிட்டம், சத்திர மனமகளுக்கு, உட்க. 3, மனநிலை; பட்ட, மேற்படிப்பு படித்த வரதிராம குறிப்பத்தகச் சேர்த்த மனமகள் தேவை. பெண் மன குறையில் இறுதம் செல்வம். ஐந்தாம். தொட்டி கொடுக்க. திவாகரஜம், பி.எஸ்.சி., 33/2, ஏ. பி. தொடு, சென்னை - 600 113.

\* பூதமங்கி முதலியார், 22 வயது, 130 செ. மீ., மாற்றம், எத்தாவது வகுப்பு பாகம், குமா நகம் உட்க அழகாத தமிழர் துறையில் பணிபுரியும் தங்கமக்கு 'கனகசபை' வேலையிலே தமிழர் துறையத்திலே அல்லது தங்கள் விவசாயத்திலே உட்க. குள்ள படித்த மனமகள் தேவை. மனம் பெற்பாகச் செல்வப்பெண், உட்பிரிவுகள் பரவா யில்லை. பெட்டி எண்: 5148.

\* தமிழ் கொத்திரம், வடமான், கமர்த்த பிராமணப் பிரிவைச் சேர்த்த என். எஸ். எம். பி. படித்த 33 வயது திறத்த குறிப்பப் பாகமான் பெண்ணிக்கு பிரதேச வேலையிலுள்ள மனமகள் தேவை. துறையில் உட்பிரிவுகள் சம்பந்தம். தாய்மொத்த குழந்தைகள் இல்வாதமும் மின்னப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5149.

\* குருக்கம், பண்டி, குறிப்பப் பாகம், 27 வயது, வரதி பி. ஏ.

படிப்பும் கனகத்த இரத்தகச் சேர்த்த பெண்ணிக்கு அந்த இரத்தும் அரசு, தமிழர் துறையம், கொத்தத் தொழில், விவாபாகம் செவ்வம் மனமகள் தேவை, குறிப்ப விவரங்களுடன் தொட்டி கொடுக்க. பெட்டி எண்: 5150.

\* பிரதேசம், கொண் டும, 36, 5' 3" மிகுந்திரம், தங்கப்பலகையில் உள்ள பெண் ணிக்கு 40 - 42 வயதுள்ள பிராமண மனமகள் தேவை. 300 மிகுந்திரம், விவசாயத்தில் விவசாயத் பெற்றவரும் மின்னப்பிக்கலாம். ஐந்தாம் கொட. வரது. பிராமணிகள் உட்பிரிவு சம்பந்தம். உட்க. எவ்வளவு இறுதம். பெட்டி எண்: 5151.

\* Alliance for Tamil Vissakarna preferably Engineer/Doctor/Bank Officers for smart (B.I.) good looking Girl aged 20/154 cm., daughter of Senior Executive of Public Sector. Reply with Horoscope/full details to Box No. 5152.

\* சென்னைவில் பொருத்த துறையில் அருகாசியாகப் பணிபுரியும் வள்ளுவர் இரத்தகச் சேர்த்த உயரம் 5 அடி 38 வயதுள்ள குழந்தைகளில் கமர்த்து தக மனமகள் தேவை. முதல் மரிவி விபத்திக்கு இரத்த மிட. 1.4, பணிப் படிப்பு 25 - 30 வயதுக்குள் தேவை. முக்கியமாக தாயாக இருந்து குழந்தைகளில் பராமரிக்க வேண்டும். எவ்வளவு முல் சம்பந்தம். பெட்டி எண்: 5153.

\* ஆட வலியார் துருப்பில் இரத்திவெறிய வேலிக்கு 1500/-, 3' 5", அகலிவி, 34 வயதுள்ள மனமகளுக்கு, மாற்றம் 8' 1" மிகும, 37 வயதுள்ள சகோதரிக்கு அந்த குழந்தைச் சேர்த்த மனமகள்/மனமகள் தேவை. ஐந்தாம் கத்தும் குறிப்ப விவரங்களுடன் தொட்டி கொடுக்கவும். பெட்டி எண்: 5154.

\* வடகை துறையார், பூர்வதல கொத்திரம், சோழநிதி தட்சத் திரம், என். எஸ். எம். பி. படித்த வேலையில்வாத 33 வயதுள்ள அடக்கமான கொளவையர் சேர்த்த பெண்ணுக்கு அரசு அல்லது தமிழர் துறையில் ஆங்கி காரம் பெற்ற பிரதேச வகுமான் முன்வரத் தேவை. உட்பிரிவு சம்பந்தம். ஐந்தாம். பெட்டி எண்: 5155.

\* Employed Bride preferably in Bank around 25 for bank clerk, Hindu Pullar, 57/29, Box No. 5156.

\* சென்னைக்குடும்ப, ஐந்தாம் கொத்திரம், பூரட்டம் தட்சத்திரம், பி. ஏ. பி., ஐந்தாம் ஸார் (ஆங்கியம், தமிழ்) வடகைக்கு (ஆங்கியம், தமிழ்) படித்த 37







**POISE**



**FAMILY  
DEODORANT  
TALC**



*It guards. It's a Deodorant.  
It soothes. It's gently fragrant.  
It refreshes. It's Poise.*



*Good* **Marvel**

**மார்வல்-இதம் தரும் தன்மை  
காஞ்சிப்பட்டிப் போன்ற மென்மை.**

நீங்கள் கரீடாக போன்ற தன்மை, காஞ்சிப்பட்டிப் போன்ற மென்மை, தேவதாசம் எம்மையிலும் சூப்பதனாகவான நறுமணமும் தரும் துண்டானதின் செழுமை.



சுத்த மெல்லுபவர்  
3 மாதங்கு அழிவ தோலாக காண்பவ மொன்று